

كريم إسماعيل

استراحة نفسية

لكل نفس أجهدتها **الحياة**

الرواق للنشر والتوزيع

استراحة نفسية

لكل نفس أجهدتها **الحياة**

استراحة نفسية

لكل نفس أجهدتها الحياة

كريم إسماعيل

تصميم الغلاف والتصميم الداخلي

أحمد عاطف مجاهد

صورة الغلاف

فادي هشام

الطبعة الأولى

يناير ٢٠٢٠

رقم الإيداع: ٢٧٥٩٢/٢٠١٩

الترقيم الدولي: 978-977-824-083-2



للنشر والتوزيع

١٨٦ عمارات امتداد رمسيس٢ - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

تليفون: 20812006 02 2+

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/rewaq.publishing

كريم إسماعيل

استراحة نفسية

لكل نفس أجهدتها **الحياة**

الرواق للنشر والتوزيع

المحتويات

إهداء

إلى

أمي رحمة الله عليها

أبي أطال الله في عمره

زوجتي الحبيبة

ابنتي الجميلة

ولكلِ روح تتنفَّس بإيجابية وحبٍّ في هذه الدنيا.

قواعد الكتاب السبع

١- اسْتَرِخْ.

هذا الكتاب هو استراحة نفسية، فلا تجعل قراءته ترهقك، استمتع بالقراءة، لا يوجد وقت محدد لإنهاء الكتاب. جِدْ دائمًا بيئة مريحة للقراءة.

٢- تَأَنَّ

هذا الكتاب للتدبر والتفكر في معتقداتنا والمسلَّمات التي كادت تدمِّر صحتنا النفسية، لا تجعل سباق القراء الجدد يُلْهِيكَ عن الهدف الأساسي للقراءة، القراءة وسيلة تخدم الترفيه والتعلم والتطوّر وليست هدفًا في ذاتها.

فلا فائدة في قراءة سريعة تضيِّع منك الهدف الرئيسي للكتاب

٣- تَفَاعَلْ.

التعلم عن طريق التفاعل هو أفضل وسيلة للتعلم، قُمْ دائمًا بكتابة خواطرك وأفكارك وقراراتك الجديدة، وتأكد أن لديك ما تضيفه لمحتوى هذا الكتاب.

سنزودك بمجموعة من التصميمات يمكنك أن تطبعها وتستخدمها لتساعدك على تسجيل أفكارك بطريقة فعالة؛ لتجربة تعليمية مثالية لا تتجاهل الـ QR CODES.

هذه الأكواد ستساعدك على الاستفادة بنسبة ١٢٠٪ من الكتاب، ولكن الكتاب الذي بين يديك به ما يكفيك للحصول على ١٠٠٪ من الفائدة.



- نماذج صُممت لتصنع منها مدونة تساعدك على التعمق بخواطرك وأفكارك أثناء القراءة، يمكنك طبا عتها بالأعداد المناسبة لك.



- لوحة يمكنك طباعتها وتعليقها على حائط غرفتك أو مكتبك صُممت لتساعدك على تحويل ما تعلمته داخل الكتاب إلى لوحة فنية مليئة بالإيجابية، وتساعدك على تذكُّر كل ما تعلمته باستمرار.



ويمكنك أن تبدأ نقاشات أو متابعة النقاشات حول الكتاب عبر هاشتاج #استراحة_نفسية أو من خلال جروب الفيسبوك - نقاشات كتب كريم إسماعيل.

٤- اصْنَعْ آرَاءَكَ.

أَصْدُقُكَ بأنني تقصَّيت بكل جهدي خلال سنوات لكي أكتب لك كل معلومة بضمير مرتاح، ولكن في النهاية هذه خلاصة تعلمي وأفكاري، وكل ما أقوله قابل للصواب والخطأ، فتعلَّم بآفاق مفتوحة وابحث دائمًا، واجعل هذا الكتاب بوابة للبحث والتعلم ولا تجعله المصدر الأوحد لرحلة تعلمك.

٥- انْشُرِ الْوَعْيَ.

أفضل الأعمال التي تستمر بعد الممات "علم يُنتفع به"، احرص على نشر ما تعلمته.

٦- اسْأَلِ اللهَ التَّوْفِيقَ.

العلم يُحَصَّلُ من الكتب، ولكن هناك كثير من الناس يعلمون كثيرًا ولا يعملون بما تعلموا، فأسأل الله أن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا ويزيدنا علمًا.

٧- لا تَتْرُكْنَا.

كتبت هذا الكتاب ليكون ملاذًا تعود إليه كلما أرهقتك الحياة، فبعد قراءته كاملًا اتْرُكْه في مكان قريب؛ لأن هذه الحياة دائمًا ما ستحتاج لاستراحة نفسية!

بوابة الاستراحة



قصة

عمر شاب في منتصف العشرينيات، يجلس في مقر عمله في لحظة من اللحظات اليائسة التي نمرُّ بها جميعًا... حيث تتسارع الأفكار السلبية والأسئلة الوجودية ورؤية ضغوط الحياة في مشاهد متعددة، تأتي بسرعة متزايدة كلكماتٍ تطيح بوجهه من اليمين إلى اليسار ومن اليسار إلى اليمين.

فإذا رأيت عمر من الخارج تظن أنه في قمة الاسترخاء، فهو يجلس على كرسيه، ويرفع قدمه على مكتبه وينظر إلى الأعلى وكأنه يسبح في ملكوت آخر.

ولكن في الحقيقة عقله الآن يسمع صوت مديره ذي النبرة الساخرة وهو يقول له:

"زيادة مين يا أبو زيادة.. الشركات كلها بتقلل من العمالة.. احمد ربك إنك لاقي مكان تاكل منه عيش!".

وفي نفس اللحظة يرى وجه أمه البشوش الذي تبتسم فيه عيناها قبل شفتيها، هاتان العينان الضيقتان رغم اتساع قلبها، هاتان العينان وسط وجهها المضيء المليء بتجاعيد تحكي حكايات وروايات ٦٥ عامًا من الحياة على هذا الكوكب، هاتان العينان اللتان تلمعان بدمعة تكتم بداخلها أمنيتها الوحيدة في هذه الحياة. فهي تعلم أن هذه المقولة "نفسي أفرح بزواجك قبل موتي" تسبب له الكثير من الضغط والألم المستمر.

ولكن كل هذه اللكمات النفسية تأتي في جانب، واللكمة القاضية تأتي بعد انتهاء أول صوت حقيقي يدخل أذنه من صديقه حمدي:

"يا أخي ألن تأتي إلى المقهى اليوم وتتوقف عن حالة الجوكر التي تعيشها؟! أعلم أن سخريتنا من مشروعك طوال الليل قد تسبَّب لك بعض الحزن.. ولكن هذا لن ينهي صداقتنا!!".

رد عمر ووجهه لا يعتليه أي تعبيرات وهو يقول: "يا سيدي لا يوجد أي خسارة، كله يمر ولا يتغير شيء.. أنا فقط لديَّ ميعاد".

ومع ابتسامة حمدي وغمزته الشهيرة.. لا لا.. لا أقصد غمزة حمدي الوزير الشهيرة.. أقصد غمزة "ماشي حالك يا سيدي".

عندها رأى عمر هاتفه يرتعش ويضيء برسالة نصية طويلة من حب حياته.. ملك.

"عمر أنت تعلم مكانتك عندي.. ولكنني لا أستطيع أن أستمر في هذه العلاقة، أنت لست جاهزًا للزواج ولا تعلم متى ستجهز، وأهلي يمارسون الضغوط من كل جانب، أرجوك سامحني! ولكن نحن من كسرنا قلوبنا بأيدينا حين دخلنا في هذه العلاقة ونحن نعلم أننا لا نستطيع تحمُّل مسئوليتها. من فضلك لا تتصل بي ولا تحاول أن تناقشني ولا تصعُب الأمر أكثر علينا، سلام!.

وهذه كانت اللكمة القاضية التي قسمت ظهر عمر، وهبطت دموعه ببطء شديد وهو يرفع رأسه للسماء وبداخله يصرخ، ولكن لم يُسمع منه سوى كلمة واحدة "يا رب!!!!!".



"كلنا نتألم.. ولكن السؤال هو.. ماذا صنعنا بهذا الألم؟"

أعلم ذلك جيدًا.. داخل كل منا عمر الخاص به، الذي يذكّره الآن بمثل هذه اللحظات العصيبة التي مر بها.. حين ضاقت عليه الدنيا، ولم يستطع أن يجد في بحر الكلمات ما يعبّر به عن هذه الآلام الكامنة بداخله.

حينها اكتفى بهذه النظرة المليئة بالضعف، هذه النظرة المنكسرة التي تبحثُ عن ربها في السماء.

ولكن يأتي السؤال المهم هنا: من رأيك..

ما مستوى سعادة عمر الآن



ولماذا:

....

....

....

....

نعم إجابة صحيحة!

أنا لا أمزح، بالفعل أيًا كانت إجابتك عن هذا السؤال ستكون إجابة صحيحة من وجهة نظرك.

ولكن وجب علينا فتح باب النقاش معًا حول ما يحتويه هذا السؤال البسيط من ألغاز.

هيا بنا نكتشف الآن الإجابة النموذجية عن هذا اللغز الصغير:

عند محاولة الإجابة على هذا السؤال ستكتشف أنك واجهت ثلاثة تحديات، تحتاج لخبرة ومعرفة ومهارات كبيرة لتجاوزها.

يوجد ثلاثة مفاتيح بهذا السؤال:

مستوى – سعادة – عمر.

لا يمكن تحديد المستوى دون معرفة ما هو الشيء الذي ستقوم بتحديد مستواه.

وهذا يدفعنا لتحليل الكلمة الثانية أولًا "السعادة".

هذه الكلمة السهلة البسيطة التي لا يتفق على تعريفها أحد، هي من أكبر أسباب أزمات سوء التواصل miscommunication!.



قصة

تَعَالَ نُشَاهِدْ هذه الفتاة الطيبة التي تبلغ من العمر ١٨ عامًا، وهي تناقش والدها الذي يمتلك واحدة من كبرى شركات المقاولات في الشرق الأوسط.

الأب: حبيبتي ألا ينفرد هذا الوجه العَبُوس أبدًا؟ هل حياتك كلها تعيسة إلى هذه الدرجة؟

الابنة: ماذا تريدني أن أفعل!!! أنا بالفعل حزينة ومستاءة، ونعم في كثير من الأحيان أشعر بأنني تعيسة!

الأب: خير إن شاء الله، وما سبب هذه التعاسة يا أميرة الأحزان؟!

الابنة: لا أعلم يا أبي.. ولكنني متأكدة أنني غير سعيدة!

الأب: لست سعيدة؟؟!! ماذا ينقصك يا أستاذة؟! تعالي يا منال استمعي لابنتك التي تكاد أن تُمرضني وتشل حركتي..

مدارس؟ فأنا أوفر لها دخول أحسن المدارس.

سفر؟ لم يَبْقَ تقريبًا مكان في العالم لم تَزُرْهُ.

خروج؟ تذهب لأغلى وأرقى الأماكن.

ملابس؟ يمكنها فتح معرض للملابس من داخل غرفتها!

هدايا؟ انظري لهذه السيارة التي لا يركبها أحد في سنها.

ماذا يجب أن نفعل لكي ترضى عنا معالي الوزيرة وتصبح سعيدة؟!

ألا تعرفين الحمد؟

ألا تعرفين الرضا؟

انظري لمن هم أقل منك فالكل يتمنى نصف ما عندك!

الأم: يا ابنتي احمدي ربك.. السعادة لمن يملك الرضا في قلبه!

وما زالت الابنة تستمع ويعلوها نظرة بها خليط بين الدهشة والإحباط والحزن. وبدأت دموعها تتساقط وهي تقول:

"أنا لا أعلم ماذا يحدث!.. ماذا قلت لكي يحدث كل هذا الضجيج وأسمع كل هذه المحاضرات المليئة بالمن والأذى.. أنا أشعر بالوحدة!!! لا يوجد لديّ أصدقاء، وأنتم دائمًا في العمل ولا أراكم ولا أستطيع أن أتحدث معكم، وعندما فعلت.. كانت النتيجة ما حدث الآن، لم تستمعوا لي ولم تحاولوا أن تفهموني وصرختم في وجهي وكأني أعلنت كفري وإلحادي!"

ثم انهارت وذهبت لغرفتها.



تدبر

هل تشعر أنك مررت بموقف مماثل من قبل؟

هذا النوع من سوء التفاهم يحدث يوميًا بين البشر.

يحدث بين المتزوجين.. هي تقول "أنت لم تعد تحبني"، ورأس زوجها تنفجر عند سماع هذه الكلمة وهو يقول: "يا حبيبتي يا قلبي يا عمري يا أعصابي يا ربي!!!!، ألم أقل لك أحبك منذ يومين وأحضرت لك الورد والشوكولاتة؟"، وتبدأ الخناقة!

هي تقول (لا تحبني) وتقصد "لا تهتم بي" وهو يقول (أحبك)؛ لأن هذه الكلمة تعني الرومانسية الموجودة بالأفلام مثل شراء الورد مع القليل من الكلمات الطيبة!

هو يظن أن مهمته انتهت، وهي تنتظر أن يجلس معها ليتكلما في حوار طويل ليلًا وهو ينظر إليها.

هذه الخلافات تحدث دائمًا حين نتكلم عن مصطلحات يعرفها الجميع جيدًا، مثل السعادة – الحب – الاهتمام– الراحة... إلخ،

ولكن كل شخص له تعريفه الخاص لتلك الكلمات، وحينها يحدث سوء التفاهم.

وهذا بالضبط ما كان سيحدث عند الحكم على مستوى سعادة عمر؛ كل منا سيقوم بالتقييم بناءً على تعريفه الخاص بالسعادة.

ولكن حتى لو كان عندك تعريفك الخاص الذي تؤمن بصحته.. فهناك التحدي الثاني.. هل عندك القدرة التحليلية لتقييم مستوى سعادة هذا الشخص من خلال هذا الموقف الأوحد؟

وإذا افترضنا وجود هذه القدرة الجبارة.. هل يمكنك قياس شعور شخص آخر؟

هذا السؤال فعلًا مليء بكثير من التفاصيل، فتعالَ بنا نَضَعْهُ في شكل أبسط وأسهل.

ما هو مستوى سعادتك "أنت"؟



إذا أردت أن تجيب عن هذا السؤال بإجابة نموذجية، تعالَ معي في هذه الاستراحة داخل علم النفس الإيجابي (علم السعادة)؛ لنرى معًا ماذا يحدث في هذا الكوكب ليكون البحث عن السعادة والوصول إليها بهذه الصعوبة!

عندما أتحدث مع أي من أصدقائي عن علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الجيدة، وعن رفع مستوى جودة حياة الأفراد، يكون هناك سؤال مهم يطرحه الجميع "ما هي السعادة؟"؛ لأن من الواضح أننا جميعًا مختلفون على المعنى.. فهل هناك معنى أو تعريف علمي لها؟!

أعرف أن الكثير من الناس لا يحب إجابة السؤال بسؤال، ولكن هذا السؤال لا بُدَ أن يُطرح للنقاش قبل الإجابة:

"ما هي الاعتقادات الخاطئة عن السعادة؟"

لأننا عندما نقرأ معلومات تتدخل معتقداتنا السابقة في استيعاب وتفسير هذه المعلومات، فلو كان لدينا معتقدات خاطئة غالبًا سيجعل ذلك كل ما نقوله حول السعادة يسقط بمعنى مختلف في داخل عقل كل قارئ. لهذا سأحاول قدر المستطاع في هذا الكتاب دائمًا أن نبني أرضية مشتركة بيننا حول معظم النقاط؛ لكي نتحرك معًا في هذه الاستراحة بسَلاسَة وهدوء.

المحطة الأولى:
استراحة مع الاعتقادات

السعادة والراحة
Happiness & rest

نحن دائمًا نبحث عن الراحة، ننتظر هذه اللحظة التي سنقوم فيها بترك كل شيء ونجلس على أحد الشواطئ والشمس تعكس أشعتها على أجسامنا ونحن نستمتع بفعل "لا شيء" تمامًا.

العقل البشري مصمم لكي يبحث عن طرق لترشيد الطاقة المستخدمة، ولذلك يقوم دائمًا بصنع مسارات ثابتة وسريعة ليقوم بعمل مهامه بطريقة أسهل وأسرع دون استخدام الكثير من الطاقة. (يمكنك قراءة كتاب فكر بسرعة وببطء Think fast and slow)، ربما لذلك ينعكس علينا البحث الدائم عن الراحة والطرق المختصرة.

وللأسف هذا ما يحدث مع كثير من قراء كتب التنمية الذاتية أو روّاد المحاضرات والدورات. يبحث البعض داخل هذه الكتب والدورات على طريق مختصر لتحقيق أحلامه أو حل مشاكله. وهذا ما يجعل كثيرًا من الناس فريسة سهلة لبائعي الوهم والعلوم الزائفة.

سُنَّة هذه الحياة هي العمل، وأن كل شيء يأخذ وقتًا وجهدًا، فالله وحده من يقول "كن فيكون".

وهذا ينطبق على السعادة، فإذا كنت تنتظر من هذا الكتاب أن يجعلك سعيدًا فأنت في المكان الخاطئ. وإن كنت تبحث عن حل سريع خفي، فبكل أسف لا يوجد!



تدبر

نحن البشر نعمل بقوة ونجتهد لنحصل على شهادات علمية ومراتب كبيرة في العمل، نجتهد لنصل لأي شيء، إلا السعادة!

هناك هذا الاعتقاد الدائم أنها تأتي من تلقاء نفسها، وأن السعادة تعني الراحة، ولا يجب على الإنسان أن يبذل جهدًا لكي يصبح سعيدًا!

فأين السعادة إن لم تكن مرتاحًا!

وذلك للأسف لأننا ربطنا الراحة مع الصورة الذهنية لراحة الجسد من الحركة، لا للراحة النفسية!

الراحة النفسية التي بالتأكيد تحتاج شيئًا من الراحة الجسدية؛ لأن الإرهاق الشديد بالطبع يؤثر على نفسيتك، ولكن أيضًا الراحة الجسدية التامة ليست أفضل شيء.

ولكي أوضح لك الفكرة، انظر معي إلى هذه الدراسة التي تمَّت على أكثر من ١٠ آلاف شخص؛ لتقيسَ مدى سعادتهم أثناء بعض مواقف الحياة المتكررة.

إذا نظرت جيدًا ستجد أن الراحة التامة قد تكاد تصل بمستوى السعادة بين العمل



والذهاب للعمل. فهي أفضل من العمل نفسه بقليل وأقل من الذهاب للعمل بقليل.

نحن لم نُخْلَقْ للراحة التامة!



كبسولة

بناءً على ما أخرجه علم النفس الإيجابي، فإن السعادة تحتاج لاتخاذ قرارات وأفعال بوعي تام يوميًا، لذلك شعارنا في هذا الكتاب

"السعادة اختيار تَصْنَعُهُ كل يوم - Happiness is a choice you make everyday"

السعادة والبهجة
Happiness & Joy

الكثير من الناس يخلط بين السعادة والبهجة.. إذًا ما هي البهجة؟ وما الفرق بينها وبين السعادة؟!

البهجة هي أحد المشاعر الإيجابية (التي سيتم شرحها بشكل كامل لاحقًا في الاستراحة الثانية)، ولكن السعادة هي حالة عامة يعيشها الإنسان.

فتَعالَ لنرى مثالًا.

تدبر

حاول النظر إلى هذا البرطمان الممتلئ بالنوتيلا، ومَنْ منا لا يشعر بمذاق هذه الصورة في فمه عندما يراها!، حتى إن لم تكن من محبي النوتيلا، فإنك ستتذكر نوعك المفضل من الشوكولاتة. فحين تتذوق هذا الشيء الذي تتصارع من أجله العائلات والإخوة والأخوات، ستجد أن هناك شعورًا لحظيًا يأتيك بالمتعة، ويذهب بعد قليل مع ذهاب مذاق هذه الشوكولاتة من فمك، وأنك في احتياج مستمر لتكرار هذه العملية لتشعر بهذا الشعور. ولكن دعنا نتوقف للحظة!



تخيَّل أن هناك شخصًا يخلط بين مفهوم السعادة والبهجة.. فماذا سيكون حال هذا الشخص؟

بالطبع سيكون حاله مثل حال الكثير من الكبار والصغار في المناسبات مثل الأعياد والإجازات الصيفية أو المصايف.

فكثيرًا ما نقرأ هذا في صفحات أهلنا وأصدقائنا على مواقع التواصل الاجتماعي "العيد ليس له طعم".. "أين هذه الفرحة التي تتحدثون عنها؟!".

"الإجازة مملة جدًّا وها هي تنتهي ولم أشعر بشيء". أو يمكنك بالطبع رؤية ما يحدث في المصايف من اجتهاد يفوق اجتهاد لاعبي الأولمبياد. هذا الجهد العظيم الذي يقوم به الجميع ليحافظ على الصور الاجتماعية البلاستيكية، وأيضًا ليشعروا بشيء من السعادة الزائفة، فيستمرون في البحث عن أنشطة ممتعة الواحدة تلو الأخرى دون أي راحة، وإذا انتهى الحال ببعض الناس إلى عدم الحصول على هذه المتعة يلجأون للمشروبات الكحولية والتدخين الممنوع بأنواعه. وفي النهاية يعود الجميع لأراضيه في كثير من الأحيان في حالة مزرية، ويكتشفون أنهم لم يقوموا بإعادة شحن بطاريتهم، ولكنهم قاموا بأخذ مخدر لمدة أيام ثم عادوا إلى حياتهم الطبيعية وهم مرهقون ومتعبون ومفتقدون لهذه اللذة المؤقتة.



كبسولة

"المتعة مكوّن من مكونات السعادة، ولا يمكنها أبدًا أن تمثّل السعادة وحدها!".

السعادة ونقطة الوصول
Happiness & Destination

الكثير من الناس يظنون أن السعادة هي منطقة سيصلون إليها يومًا. وهذا اعتقاد موروث في كثير من الأشياء، أبسطها "عندما يحدث.... (شيء ما)..... سأرتاح"، ويظن الكثير أن الراحة شيء سيتم الوصول إليه، ولكن مع خبرة الحياة **ستجد أن الحياة عبارة عن تحديات متتالية لا تنتهي إلا بانتهاء الحياة نفسها. فإن لم تستطع أن تجد طريقًا للراحة داخل تحدياتك فسيكون مصيرك مثل كثير من هؤلاء الذين عاشوا وماتوا وهم يبحثون عن راحة لم يصلوا إليها أبدًا.**

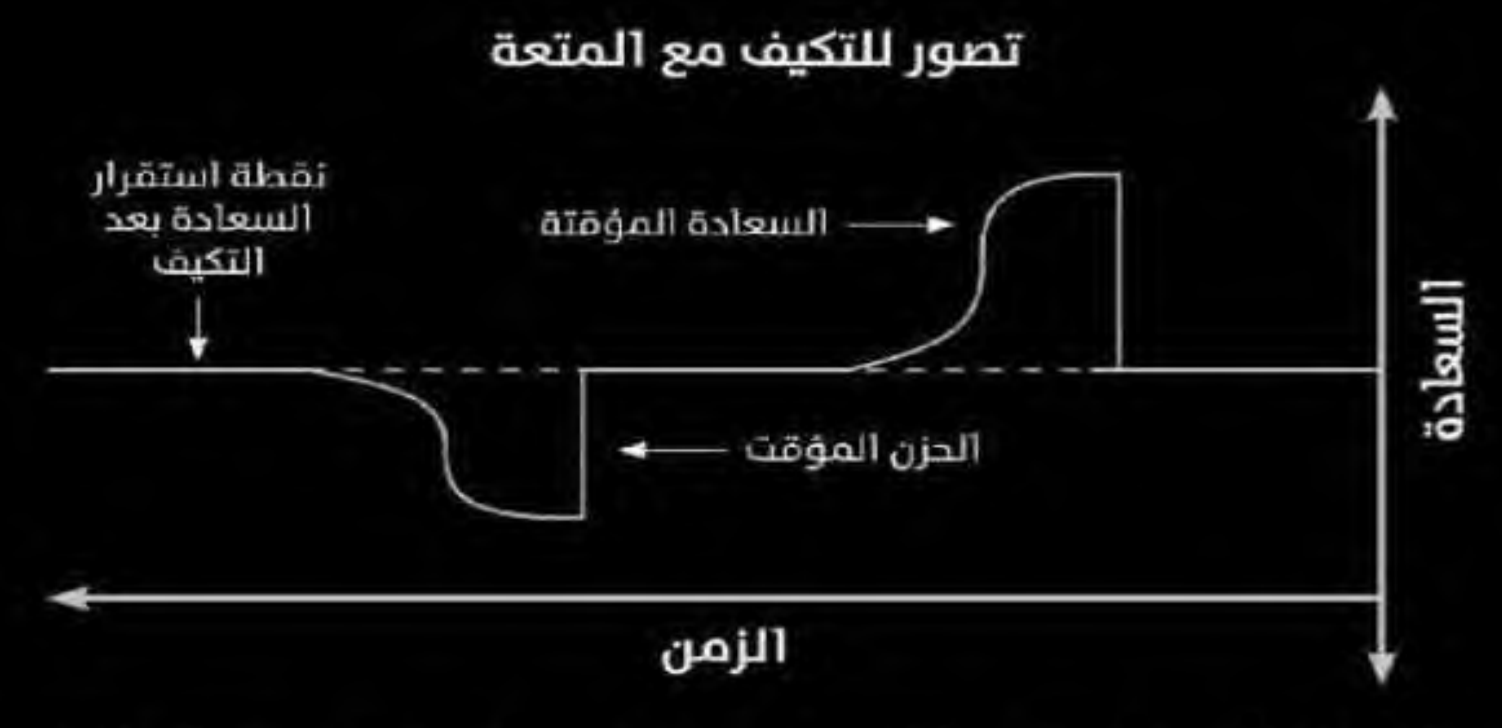
وكذلك السعادة، يقول علماء النفس إنها حالة متحركة "dynamic state" وليست حالة ثابتة "static state"، ولهذا يا صديقي يجب أن تعيش وأنت تعلم أنه ليس هناك ما يسمى "أن تصل للسعادة"، ولكن هناك ما يُسمى "أن تحيا بسعادة".

ولكن أنا أعلم جيدًا أننا في كثير من الأحيان نقرأ كلامًا جيدًا ويظهر لنا أنه مقنع، ولكن يكون بداخلنا شيء يقول "لا والله هذا مجرد كلام.. لو وصلت لكوني مليونيرًا سأكون سعيدًا!"، أو إذا حصلت على سيارة من طراز فيرّاري سأكون سعيدًا. وهذا ما يقوله الكثير من الناس حول رحلة التعلم عن الصحة النفسية والسعادة.

ونرى ذلك التعليق دائمًا بين التعليقات على المحاضرات التعليمية: "لو كان لديَّ المال لشراء هذا الكتاب أو حضور هذه المحاضرة لكنت أصبحت سعيدًا بالفعل".


نظرية

كثير منا يغفل عن شيء مهم، وهو وجود نظام بداخلنا كبشر يجعلنا نتكيف مع المتعة. دكتور دونالد كامبيل ودكتور فيليب بريكمان Philip Brickman and Donald Campbell تكلما عن نظرية مستوى التأقلم، وفيها يوجد ما يُسمى Hedonic Treadmill أو التكيف مع المتعة.



ولتبسيط الأمر، دعنا نتخيل أنك زميل من محبي "التشيز كيك". وما أدراك ما هذه "التشيز كيك" المليئة بالتوت البري أو صوص الكراميل أو الشوكولاتة. إنها كلمات تتذوقها بفمك حين تقرأها!

فلنتخيل معًا أنني أحضرت لك قطعة منها عند الإفطار والغداء والعشاء. أخبرني كيف تستقبل هذه القطعة في اليوم الخامس على التوالي، وكيف تستقبلها في اليوم العاشر واليوم الخامس عشر

أنا على يقين أنه مهما كانت درجة حبنا لطعام ما، فإنه بعد عدة أيام بسيطة سيصبح هذا الطعام لا يُثير حماستنا بنفس القوة.

وبمرور الأيام ستظل هذه الحماسة تندثر حتى يصبح هذا الطعام لا يثير الاهتمام، ولكن قد يثير الغثيان!

وهذا يا صديقي المثال الأبسط للتكيف مع المتعة، أيًا كان مستوى متعتك وانبهارك وسعادتك بشيء ما، فمع الوقت سيصبح هذا الشيء كباقي الأشياء التي تمتلكها في حياتك.

هل تتذكر هذا الحذاء الجديد الذي استمررتَ في تنظيفه يوميًا قبل وبعد كل خروج من البيت، وبعد فترة تم التعامل معه كباقي الأحذية التي تمتلكها. هل

تتذكر دائمًا اهتمامك بكل ما امتلكتَه جديدًا ولكن بعد قليل من الوقت أصبح شيئًا "عاديًا تمامًا"؟ هذا هو الـ Hedonic treadmill.

نعم.. السؤال الذي يدور بذهنك منطقي.. "لماذا؟!!!!!".

لماذا خلقنا الله بشيء كهذا؟ لماذا لا يمكن لنا الاستمتاع كبشر بشيء دون التكيف معه؟!

دعني أَقُلْ لَكَ.. إنك تقرأ هذا الكتاب اليوم بسبب هذا التكيف! وهذا التكيف هو سر تطورنا الدائم!

فلنتخيل معًا أن هناك شخصًا لا توجد عنده هذه القدرة على التكيف.

وحين تذوَّق طعام الأطفال "سيريلاك" (بسكويت مطحون) أثار إعجابه بشدة!!!!! وأصبحت متعته ١٠٠٪ عندما يأكله مهما تكرَّر أكله لهذا الطعام. يمكنك تخيل ما سيحدث؟

هذا الشخص لن يشعر بالفضول أو يحاول أن يأكل شيئًا آخر لنهاية حياته!

إذا كان أي شيء تفعله وتستمتع به ١٠٠٪ من أول مرة ويستمر بنفس القوة كل مرة، فلماذا سنجرب أشياء جديدة؟!

لماذا سنطور من أنفسنا؟!

إن لم يكن كذلك لَمَا حاول الإنسان تطوير نفسه في شيء. فكل البشر سعداء ١٠٠٪ من أكل شيء واحد وعمل نشاط واحد مستمر!

لأن العقل البشري طبيعته أن يحب توفير الطاقة والجهد والحفاظ على نفسه، فإذا كان هناك شيء واحد ليفعله ويعطيه كل ما يريد فلماذا سيفعل أكثر من شيء؟

ولكن أيضًا هناك جانب آخر للتكيف. بعض الناس قد يذكر لي أنه إنسان "بوهيمي" لا يكترث لما يحدث، وهو ليس لديه أدنى مانع من أن يعيش حياته كلها يأكل نفس الشيء ويفعل نفس النشاط مرارًا وتكرارًا، وهذا سيكون بمثابة راحة للبال بالنسبة له. دعنا نكتشف كيف سيحتاج هذا الشخص إمكانية التكيف!

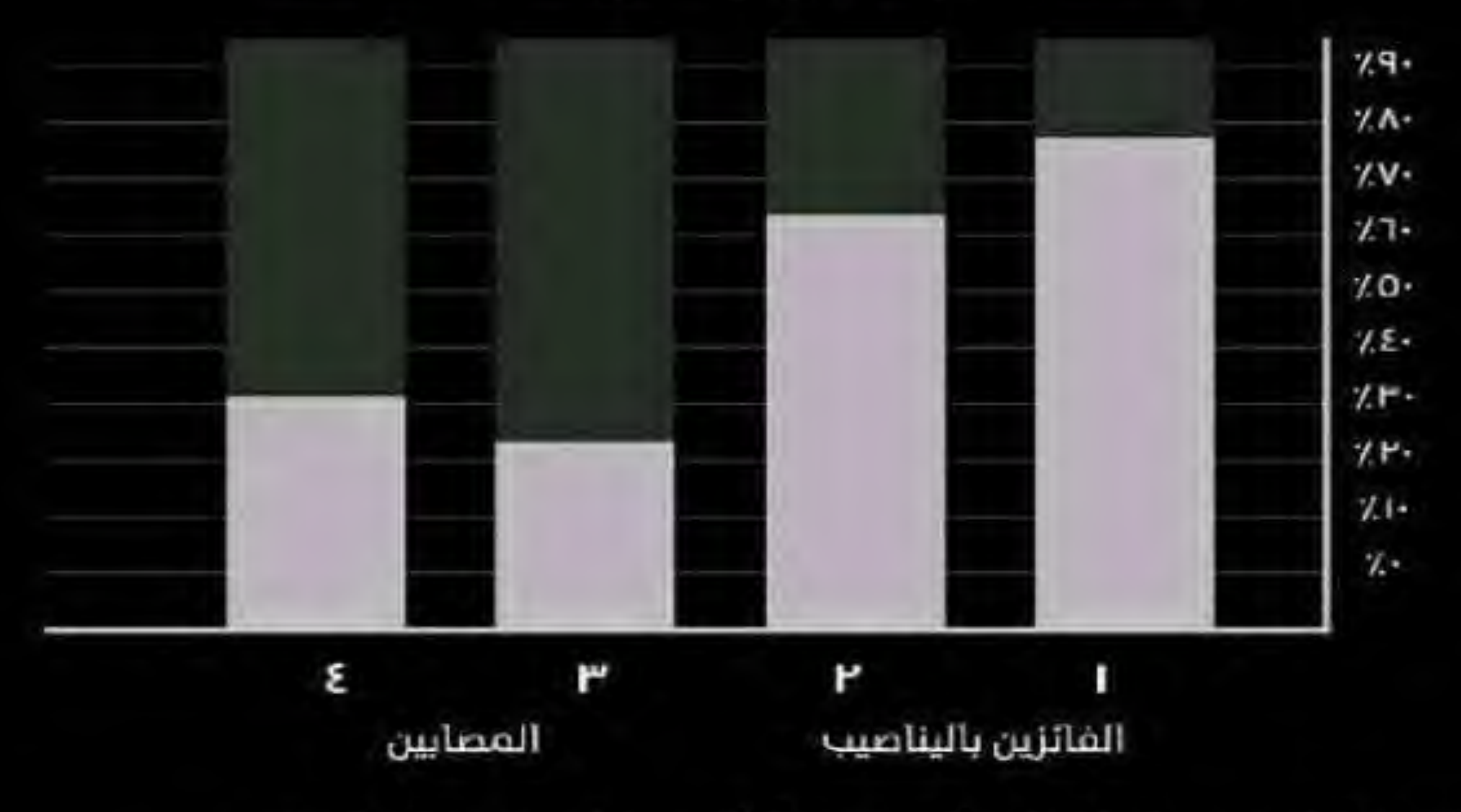
عندما قمت بسؤال المتابعين لصفحتي على فيسبوك للمشاركة في استقصاء حول توقّع مستوى سعادة

مجموعتين من الناس الآن وبعد عام:

المجموعة (أ) ربحوا اليانصيب بمبلغ مالي تعدّى ملايين الدولارات.

والمجموعة (ب) تعرضوا لحادث أليم وأصيبوا بالشلل التام للنصف السفلي من الجسد.

توقعات تأثير المرض والمال على السعادة



وهذه كانت نتيجة ما توقعه أكثر من ٣٥ ألف مشارك في الاستقصاء.

١ – مستوى السعادة الحالية لرابح اليانصيب.

٢ – مستوى سعادة رابح اليانصيب بعد سنة.

٣ – مستوى السعادة الحالية للشخص المصاب.

٤ – مستوى سعادة المصاب بعد سنة.

ولكن لحسن الحظ كانت تُوجد دراسة حقيقية تتبعت مجموعتين متشابهتين تمامًا مع هذا المثال في الحقيقة، وقاموا بمتابعتهم للإجابة عن نفس السؤال.

وبالفعل كان مستوى سعادة المصابين أقل بكثير من سعادة الرابحين، ولكن المفاجأة أنه بعد عام واحد لم يكن هناك اختلاف بين مستوى سعادة المجموعتين إلا بشيء بسيط جدًّا، وذكر أحد محللي الدراسة أنه كان بسبب "أن بعض المصابين كانوا يبالغون في تقدير سعادتهم في الماضي ليس أكثر".

ومن هذا نخرج بأن نظرية التكيف لا تشمل فقط المتعة، ولكن تشمل أيضًا الألم. تخيَّل أن تفقد قدرتك على التكيف مع الألم؟!

لا.. أريدك حقًّا أن تتخيل أنه لا يمكن لعقلك وجسدك أن ينسوا الألم الذي مررت به عند فقدانك أقرب أحبابك!

لا تستطيع أن تتأقلم مع ألم الفقد أو الفشل أو أي نوع من أنواع الألم!

تخيل أن هؤلاء المصابين لم يستطيعوا تحسين شعورهم بالألم!

أن يكون الألم شيئًا لا يذهب - كما كنت تريد أن تكون المتعة شيئًا لا يذهب.

أريدك أن تتخيل تراكم الآلام من مواقف متعددة.. كيف يمكن لإنسان أن يحيا مثل هذه الحياة؟

ولهذا فنظرية التكيف هي من أكبر الدلائل على حكمة ورحمة الله -سبحانه وتعالى- بنا.

فاعتيادنا على المتعة والإنجازات يجعلنا نسعى ونجتهد لنطوِّر من أنفسنا ونعمِّر هذه الأرض. فهذا التكيف هو السر الأعظم لكلمة "الطموح المستمر"، وهذا من حكمة الله وعلمه.

وأما اعتيادنا على الألم فهو يجعلنا أقوى في مواجهة تحديات الحياة وصعوباتها؛ لأنه يُوجِدُ بداخلنا ما يقول لنا "يمكننا تخطي هذا الألم كما تخطينا ما قبله"، وهذا من رحمة الله -سبحانه وتعالى- أن يُعِدنا عدًّا لكي تقوى عضلات تحمل الألم لدينا لنصبح أفضل. سبحانه "لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا".

هذه القدرة على التكيف هي أكبر دليل على أن السعادة ديناميكية وليست ثابتة. فقد تَيَقَّنَّا الآن أنه لا يمكن لأحد أن يثبت مكانه ويظل سعيدًا بنسبة ١٠٠٪ أو يظل بائسًا ١٠٠٪.. ولذلك يجب أن نتحرك دائمًا.



كبسولة

"نحن لا نصل إلى السعادة.. ولكن نحيا بها".

السعادة والتخيُّل
Happiness & Imagination

نحن البشر عندنا قدرة رائعة على التخيل! قد يعتبرها باقي المخلوقات "قوة خارقة". هذه القدرة تميِّزنا وتجعلنا قادرين على صناعة الكثير من القرارات، وتجنُّب الكثير من المواقف بمجرد التفكير والتخيل.



جربها

دعنا نَقُمْ بواحد من أجمل التدريبات:

هل ترى هذه القطعة من الواقل؟ إنها تنتظرك!

أريدك أن تسبح بمخيلتك وتتخيل معي سقوط شلال من النوتيلا على هذه القطعة مع خليط من قطع الفواكه المفضلة لديك تتساقط عليها من أعلى كما يحدث في إعلانات الطعام وهناك كرة كبيرة من الأيس كريم بنكهتك المفضلة توضع فوق هذا المزيج!

إن لم تستشعر لذتها بداخلك فأغمض عينيك وتخيل ما يحدث.. هل يمكنك تخيُّل كم ستكون لذيذة؟!!!

وإن لم تكن من محبي الحلويات فدعنا نذهب إلى مطبخنا الجميل لنحضر لك أفضل قطعة من البرجر المتبَّل. سنأخذ قطعتين من الخبز ونقوم بدهنهما بقليل من الزبدة الممزوجة بالريحان ونضعهما على الجريل لينالا قسطًا بسيطًا من القرمشة.

بعدها سنختار ما تحبه من مايونيز وخس وطماطم وخيار مخلل وقطعة البرجر، ثم نُسقط عليها شلالًا ولكن هذه المرة من الجبنة الذائبة، ليكون هذا السندوتش مزيجًا من القرمشة والنعومة والتزحلقات في فمك.. والآن سنضيف قليلًا من صوص بول الإبل لتُكمل مذاق هذا الرغيف الذي لا يُنسى!!!!

حقًا إنه لا يُنسى؟ صوص بول الإبل؟!!!!!

هل استطعت أن تشعر بداخلك بهذا الاشمئزاز والرفض؟

نعم هذه هي القوة الخارقة. فيمكنك أن تقوم بالتجارب تخيليًا داخل عقلك وتقرِّر أن تخوض هذه التجربة أو لا!

وفي غالب الظن تكون هذه القدرة التخيلية سليمة.. فمن المستحيل الآن أن أقنعك انك أخطأت حين قبلت بفطيرة الوافل ورفضت رغيف البرجر رغم وجود هذا الصوص المميز.

ومن هنا نحن نستمد هذه الثقة في قدرتنا على التخيل والحكم! ولكن ماذا لو لم نكن نستطيع الحكم بصورة جيدة؟

ماذا لو أن هذه القدرة كانت في كثير من الأحيان مشوَّشة؟

هل فعلًا كل ما رفضناه بدون تجربته كان سيئًا؟

إلى أي مدى يمكننا الوثوق في هذه القدرة؟

دعنا نَرَ..

وضع قدرة التخيل تحت الاختبار!


قصة

سعيد شاب عمره ١٦ عامًا، يُقال له منذ الصغر "كل واحد له نصيب من اسمه"، ولذلك سعيد يبحث دائمًا عن حصته من هذا الاسم السعيد!

في يوم من الأيام ذهب سعيد إلى أمه الحاجة سعاد، التي تسعد دائمًا باستقبال أفكاره واقتراحاته، وفي سعادة قال لها "ماما ماما ماما! وجدتها!!!!!".

الأم ابتسمت "من هذه التي وجدتها يا سعيد؟".

"السعادة يا ماما.. السعادة!"، سعيد بحماس يرد عليها مستمرًا في الشرح "لعبة جديدة شاهدتها على اليوتيوب اسمها البولينج!.. أنا سأكون سعيدًا لو ذهبت

للعب البولينج، وعندما أخبرت أصحابي قالوا إنهم سيذهبون إلى إحدى صالات البولينج يوم وقفة العيد، ويمكنني أن أذهب معهم".

طبعًا الكوتش الكامن داخل الأم خرج، وسألته: "يعني لو لعبت البولينج، كيف سيكون تقييمك لسعادتك على مقياس من صفر إلى ١٠؟".

سعيد بمنتهى السرعة: "١٠ بالتأكيد يا ماما".

ابتسمت الأم، وبإيماءة بسيطة قالت "ربنا يسعدك يا حبيبي.. لا يوجد مانع.. اذهب واستمتع".

استقبل سعيد هذه الموافقة بقبلة على رأس أمه قائلًا: "أنتِ أجمل أم في الدنيا"، وذهب سريعًا ليخبر أصحابه انه سيأتي معهم الخميس القادم الموافق لوقفة عيد الفطر المبارك.

استيقظ سعيد يوم الوقفة وتجهز سريعًا، ثم ذهب لأمه وهو يمدُّ يده مبتسمًا ابتسامة بلهاء وقال: "ماما أريدك أن تعطيني ٢٠٠ جنيه لكي ألعب البولينج مع أصدقائي".

وكان رد الحاجة سعاد كرد أي أم أصيلة في مثل هذه الأمور: "اذهب إلى والدك واطلب منه ما تشاء"، وهكذا بدأت الابتسامة تغيب عن وجه سعيد، وصوته انخفض وقال برعشة بسيطة: "ماما لقد اتفقنا أنني سأذهب اليوم مع أصحابي"، والحاجة سعاد ردَّت بكل هدوء "نعم يا حبيبي أنا لم اعترض.. ولكن عليك أن تذهب لتكلم أباك بخصوص الـ ٢٠٠ جنيه، أنا لا أستطيع أن أكلمه بعد هذا الخلاف الذي حدث بيننا، أنا لا أريد مشاكل أخرى معه اليوم".

وبالطبع علم سعيد أن أمه قامت ببيعه، وأنه يجب عليه الآن أن يواجه الحاج سعد، وهو يعلم جيدًا رد فعله حين يسمع أن ابنه المستهتر عديم المسئولية يطلب ٢٠٠ جنيه ليلعب البولينج!

وليوفِّر على نفسه جلسة التوبيخ التي كعادتها تستغرق أكثر من ١٠ دقائق يسرد فيهم الحاج سعد جميع أخطاء الشاب الصغير في الفترة السابقة، وأنه بأي وجه الآن يأتي لطلب المال، وستنتهي جلسة التوبيخ بالمقولة الشهيرة "اذهب من هنا

ولا تعد إلا عندما تصبح رجلًا يتحمل المسئولية!".

ذهب سعيد إلى جدته وطلب منها المال، وبالفعل كعادة جدته الحنونة الحاجة ساندي التي لا ترفض لحفيدها الوحيد طلبًا، حصل سعيد على فرصته للعب البولينج!

خرج هذا الشاب المليء بالحماس وهو يقول بداخله لعلها ليست أفضل بداية لليوم، ولكن كل شيء يهون أمام رحلتي للحصول على السعادة! وإذا به يُفاجأ بموقف سيارات النقل ممتلئ عن آخره، ووجب عليه الانتظار لمدة ساعة كاملة في هذا الحر الشديد!

وما زال سعيد مصممًا على أنه لا شيء سيعكر صفو يومه، ولكنه يجد أن وصوله لصالة البولينج استغرق ساعتين كاملتين في الزحام.

دخل سعيد الصالة والعرق يملأ ملابسه وعلى وجهه ابتسامة مرهقة، وبداخله صوت يتنهد قائلًا: "أخيييييييرًا".

ثم يضطر سعيد إلى الانتظار في صف الدخول مع أصدقائه نصف ساعة.. والآن ها هي اللحظة المنتظرة.. أخيرًا سعيد ارتدى حذاء البولينج، وأمسكَ بالكرة، وحان دوره لكي يصوِّب الكرة كما رأى على اليوتيوب. وبالفعل تحرك سعيد بأداء تظهر عليه الاحترافية؛ فقد شاهد اللاعبين مرارًا وتكرارًا على اليوتيوب، وإذا به يُلقي بالكرة فيكون مصيرها الماسورة الجانبية للممر.

ضحك سعيد وضحك أصحابه، ولكن بداخله شيء أيضًا يقول "واضح أن الأمر أصعب مما كنت أتخيل".

ثم حاول مرة ثانية وثالثة ورابعة حتى انتهى الوقت وانتهى عدد محاولاته، والنتيجة أن سعيد لم يحالفه الحظ إلا في رمية واحدة نجح فيها وأصاب جميع الأهداف، وأطلق أصدقاؤه على هذه الرمية "حظ المبتدئين".

عاد سعيد إلى منزله يحني رأسه وأكتافه إلى الأسفل، وعندما دخل على أمه سألته الحاجة سعاد عن يومه، ثم قالت "ما مستوى سعادتك الآن من صفر إلى ١٠ بعد لعب البولينج؟"، فردَّ سعيد قائلًا "لا أعلم.. ولكنني متأكد انها ليست ١٠".

التفاصيل الصغيرة تُحدث تغيرات كبيرة



أظن أنك تعلم الآن ماذا سأقول.. فقد أصبحتَ خبيرًا في تحليل المواقف، ولكن دعنا نفعل هذا معًا. من الأشياء البسيطة التي من النادر أن نلاحظها هي أننا يمكننا فقط أن نرى صورًا في عقلنا حين نغمض أعيننا. من المستحيل أن ترى مشهدًا كاملًا كما تشاهد "فيديو"، ولكن ستشاهد دائمًا صورًا متقطعة تأتي واحدة تلو الأخرى.. وهذا ما نفعله حين نفكر في شيء سنفعله في المستقبل.

سعيد يمثّلنا جميعًا ولكن في مواقف مختلفة! حين تخيَّل سعيد لعبَه للبولينج رأى في رأسه صورًا متقطعة لنفسه في نفس الأوضاع التي رأى فيها اللاعبين في اليوتيوب، ولم يستطع أن يرى كل التفاصيل التي ستحدث قبل الوصول لهذه اللقطة! بل إنه لم يستطع رؤية كل تفاصيل اللقطة نفسها، مما أدى إلى عدم توافق توقعاته مع الواقع.

بل أيضًا لم يستطع أن يرى أن هذه الصورة التي تخيَّل نفسه بها لم يصل إليها أصحابها إلا بالتدريب المستمرِ وكثرة اللعب. كل هذه التفاصيل الصغيرة غابت عن تخيل سعيد، ولهذا كان توقُّعه لمستوى سعادته غير صحيح.

تذكَّر كم مرة أردت أن تفعل شيئًا ما وكان بداخلك هذا الصوت الذي سيقول "هذه ستكون أسعد لحظات حياتي"، وعندما وصلت إلى هذه اللحظة لم تجد أنها أسعد لحظة في حياتك!!



كبسولة

بعد قراءة الصفحات السابقة.. قد يأتي إلى ذهنك أنني أحاول اقناعك بأنه لا يمكننا تخيُّل حجم الرضا والسعادة مسبقًا بطريقة دقيقة، وأن هذه العملية معرَّضة للكثير من المؤثرات التي قد تتسبَّب في إبطال فاعليتها تمامًا. فقط أحببتُ أن أؤكد لك أن هذا هو ما قصدته بالفعل!

السعادة والتوقعات والمقارنات والسوشيال ميديا
Happiness, Expectations, Comparisons & social media

هذا الجزء مركَّب بطريقة ما، فجميع ما سيتمُّ شرحُه قد يكون متشابكًا ومترابطًا بطرق مباشرة وغير مباشرة، لهذا دعنا نَمْشِ الطريق خطوةً تِلْوَ الأخرى، لا تتعجَّل في القفز إلى التحليلات سريعًا.

والآن إن لم تثق في خيالك فعليك أنْ تثق بتوقعاتك.. ففي النهاية يجب عليك أن تثق بشيء.

١- السعادة والتوقعات


تجربة

في جامعة هارفارد، قام دكتور دانيال جيلبرت بعمل تجربة على مجموعة من الطلاب، تم تقسيمهم لمجموعتين:

المجموعة (أ) يقدّم لها صينية بها رقائق البطاطس المقلية (Potato chips) وبجانبها علبة بها سردين (ليست للأكل). والمجموعة (ب) يقدم لها صينية بها نفس رقائق البطاطس ولكن بجانبها شوكولاتة (ليست للأكل).

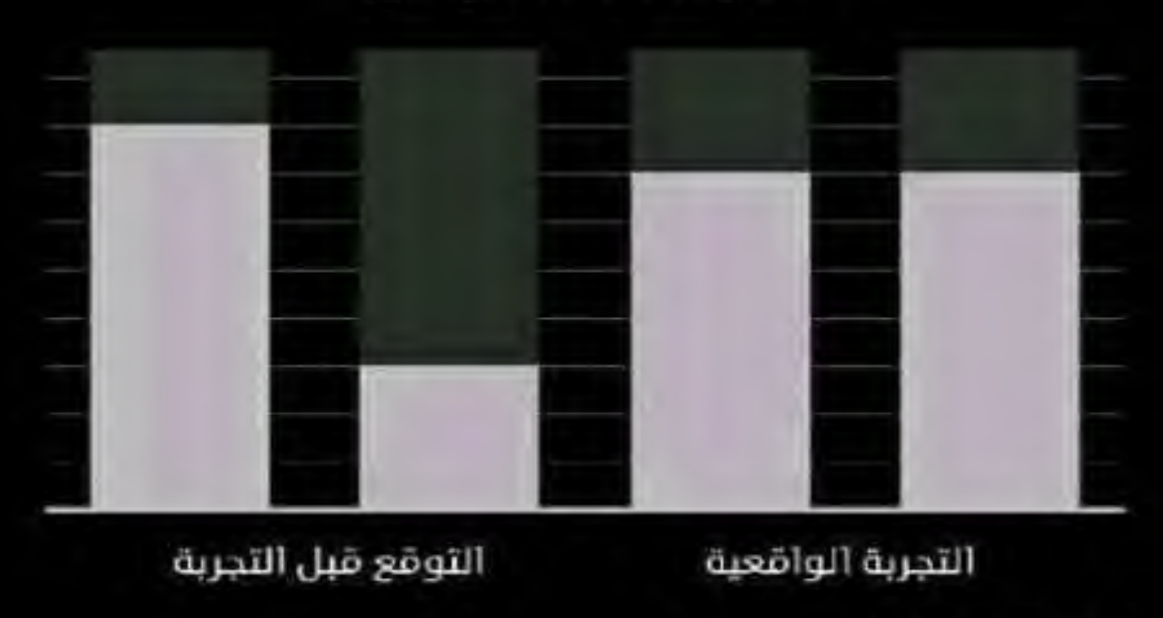
وقاموا بتسجيل تخيُّل الفريقين عن مدى استمتاعهم برقائق البطاطس.

المجموعة (أ) أبدت مستوى مرتفعًا من الإعجاب التخيلي.

المجموعة (ب) أبدت مستوى أقل من الأعجاب التخيلي.

ولكن عندما تمَّ تقييم الإعجاب من خلال أكل رقائق البطاطس فعليًا، كانت النتيجة واحدة كما هو موضح بالرسم.

وهذه نتيجة منطقية جدًا؛ فلا بُدَّ أن يكون مذاق قطعة من البطاطس المقلية في فمك واحدًا، حتى وإن كان في نفس الغرفة شوكولاتة أو سردين.



ماذا حدث في توقعك؟

لماذا يتخيل شباب المجموعة (أ) أنهم سيقومون بالاستمتاع بقدر مختلف عن الشباب في مجموعة (ب)، بينما الواقع يقول إنه لن يكون هناك اختلاف؟

هنا يحدث ما يسميه دكتور دانيال جيلبرت بانهيار الانتباه attentional collapse.

يحدث انهيار الانتباه عندما يقوم عقلنا بعمل مقارنات بطريقة غير مباشرة وبنسبة في بعض الأحيان دون وعي، ويقوم بإعطائنا إجابات قد تكون غير دقيقة، على الرغم من أنها تبدو في أعماقنا وكأنها حدس، وكأن شيئًا بداخلنا يقول لنا هذا هو الصواب، ونحن كبشر نريد دائمًا ان نشعر أن لدينا حدسًا يقودنا للصواب، وأن أحكامنا على الأمور قبل أن تحدث صحيحة بنسبة كبيرة.

ففي هذا المثال عندما نظر الطلاب إلى رقائق البطاطس وعقلهم يقارن فرصة أكل البطاطس بالسردين. كانت الإجابة "نعم هذه تجربة رائعة وهي الأفضل"، ولكن عندما كان يقارن البطاطس بالشوكولاتة كانت الإجابة "كان هناك تجربة أفضل يمكنني أن أجربها.. فبالتالي هذه التجربة ليست بالضرورة الأفضل".



دعنا نتوقفُ هنا قليلًا؛ لأن هذا الأمر قد يكون أحد أكبر وأهم أسباب تعاسة الكثير من الناس في هذا العصر!

هل لاحظت مؤخرًا رفضَ الكثير من الأصدقاء أو من أفراد العائلة اقتراحاتكم للخروج أو لممارسة نشاط معين؟

هل تلاحظ كثرة التَّذَمُّر من بعض الناس حتى بعد مرورهم بتجربة جيدة مثل السفر في عطلة إلى الإسكندرية أو الساحل ولكن يكون تقييمه للتجربة "مممم لا بأس بها!"؟

هل تلاحظ أن الكثير من أصدقائك وعائلتك الآن يفضّلون الجلوس ناظرين إلى هواتفهم المحمولة لساعات عن الجلوس مع أشخاص مثلهم؟

هل لاحظت أنك ربما تفعل مثل هذه التصرفات من الحين إلى الآخر؟

لماذا قَلَّ حماس الناس لفعل الأشياء؟ لماذا قَلَّ حماس الناس للتجربة؟!

لماذا لا يترك أحد هذه الشاشات الصغيرة؟!

ستكون الإجابة "Attentional collapse".



كبسولة

"Attentional collapse' causes an inability to imagine future satisfaction"

- Harvard gazette

"تشتُّت الانتباه attentional collapse يعوق قدرتنا على تخيل الرضا في المستقبل".

- جريدة هارفارد

ببساطة.. تشتُّت الانتباه هو عمليات المقارنة التي يقوم عقلُك بها ليحكم على التجربة المتاحة، ويخبرك إلى أي مستوى ستكون راضيًا ومستمتعًا بهذه التجربة.

هذه المقارنات تكون مربوطة بتجارب مشابهة:

- خُضْتَها في الماضي.

- تخوضُها في لحظة المقارنة.

- تجربة من الممكن أن تحظى بها (كما حدث مع السردين والشوكولاتة).

وكَذَلِكَ توقُّعُنا للاستمتاع، وبالتالي قراراتنا تتأثر بقوة بالمقارنات الذهنية التي يقوم عقلنا بها. على الرغم من تأكيد الباحثين أنه أثناء التجربة الفعلية ينشغل انتباهنا تمامًا مع التجربة، وتسقط كل هذه المقارنات، كما بالفعل حدث في تجربة رقائق البطاطس؛ فعندما وضع المشاركون البطاطسَ المقرمشة في فمهم فإن حواسهم تذوَّقت البطاطس، وقاموا بتسجيل نفس مستوى الاستمتاع.



كبسولة

نضيِّع الكثير من الفرص السعيدة بسبب كثرة التفكير والتوقع. في بعض الأحيان يجب عليك أن تترك لنفسك الفرصة لخوض التجارب والاستمتاع بها دون اتخاذ أي أحكام مسبقة.

٢- المقارنة والسوشيال ميديا

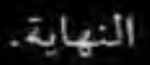


دعنا نتخيل معًا شابة قامت بفتح الإنستجرام، ورأت صورة أحد المشاهير في جزر المالديف يستمتع بصيفه. دعنا نؤكد أن هذا المشهورَ به جميع المواصفات المرئية المثالية؛ جسده ممشوق مليء بالعضلات، تنظر لصورته وكأنك ترى لوحة مرسومة بداخل لوحة أخرى من جمال الطبيعة الخلابة. وإذا بهذه الشابة تضغط ضغطتين على الصورة ليسجل إنستجرام إعجابها بالصورة. ثم تستكمل التصفح فترى هذه الفتاة المشهورة، تصلها الهدايا من كل الماركات العالمية التي تحلم بها أي فتاة.

وإذا بها أيضًا ممشوقة القوام ووجهها ليس به حبوب أو هالات سوداء وتعتليه ابتسامة سعادة ليس لها مثيل.. تداعب متابعيها بروح مرحة وتجد من بين كل تعليق والآخر من يقول لها: ما أجملك! ما أروع روحك الجميلة.. أنت تمدينا بالسعادة والطاقة الإيجابية.. إنها حقًّا مثال للمرأة المعتمدة على نفسها كليًا، التي تعيش الحياة بقواعدها الخاص لا بما يفرضه عليها المجتمع!

وإذا بزوجها صاحب القوام غير الممشوق المنحني ظهره -من هموم الحياة وضغوطات العمل- يرسل لها صورة مبتسمًا فيها ابتسامة مُرْهَقَةً تعكس صعوبة يومه، ويقول لها "طلبت إجازة ٣ أيام وسآخذك في رحلة إلى المعمورة لكي نقضي يومين في النعيم، ننسى كل همومنا، يومين دمااااار شامل كما يقولون!"، وفجأة انفجر في رأسها صوت يسأل "المعمورة؟! المعمورة؟؟؟؟!! المعمورة؟!!!!!!!"، فإذا بها تنظر إلى المرآة ولا تزال في ذهول وعقلها ما زال يصرخ في تعجُّب شديد "المعمورة ؟!!!!"، فإذا بها تجد حبة حمراء في منتصف وجهها، ومع القليل من التركيز اكتشفت المسكينة أن هذه الحبة جاءت مع بعض أصدقائها الحبوب في أماكن مختلفة بوجهها. فتنفست نفسًا عميقًا، وإذا بها تكتشف أن كريم الهالات السوداء الذي رشحته إحدى الشهيرات لم يُحدث أي تغير، وقد استخدمته لمدة تصل إلى ٣ أسابيع حتى الآن!

فسكتت قليلًا.. ثم نظرت إلى رسالة زوجها الحبيب ثم لنفسها في المرآة ثم إلى السقف المشقّق وعيناها تلمع، ثم قالت: "إن لم يكن بك عليَّ غضب فلا أبالي".



النهاية.



بعيدًا عن هذه النهاية الحزينة، هيا بنا من جديد نحلِّل ما حدث من خلال فكرة انهيار الانتباه. ماذا سيحدث في مثل هذا الموقف، بالتأكيد يمكن أن يحدث العديد من الحالات، منها التالي:

الحالة الأولى: وهي الأكثر شدة مثلما حدث في المثال. حالة إحباط واضحة وقوية؛ لأن عقل الشابة قام بالمقارنة بوعي ووضوح تام!

وما يحدث داخل العقل هنا ليس مقارنة دقيقة بما يمتلكه ويفتقده الآخرون، ولكن هي معادلة سطحية بسيطة "هؤلاء الأشخاص يملكون ما يجعلهم سعداء ويستمتعون بحياتهم وأنا لا يمكنني الوصول لما يمتلكونه، ولذلك لن أكون سعيدة أبدًا".

وإن لم ينطقها العقل بصوت مرتفع داخل رأسك.. هذا ما يحدث بنسبة كبيرة بداخلنا.

الحالة الثانية: وهي أقل شدة، وسيكون في هذه الحالة ردُّ فعل الفتاة هادئًا يخلو من الحماسة "شكرًا يا حبيبي.. لكن لو كانت هذه الإجازة ستؤثر على عملك فلا داعي، لن أحزن لا تقلق!"، وهنا انهيار الانتباه أثَّر في قدرة الشابة على الشعور بالحماس. دائمًا ما نتحمس حين نتخيل أنفسنا في نفس التجربة التي يقوم بها شخص آخر.

فتخيَّل حماستك وأنت ترى نفسك في أجمل بقاع الأرض وأنت في أفضل مظهر على الإطلاق، والجميع مهتمون بوجودك وبتجارب حياتك، ثم ينتقل خيالك إلى ذهابك في عطلة لمدة يومين في مكان جميل، ولكن ليس بجمال جزر المالديف، وأنت أيضًا لست في أفضل حالاتك البدنية والنفسية.. فبالتأكيد هذه الحماسة ستسقط في الأرض كما حدث الآن!

ملاحظة مهمة: هذه الشابة تحب زوجها في الحالات السابقة، ورفضُها أو عدم حماستها لم يكن مرتبطًا داخلها بعدم حبها له، ولكن في كثير من الأحيان نرفض فعل بعض الأشياء مع من نحب، وهذا لا ينقص من مقدارهم شيئًا في قلوبنا. ولكن نحتاج إلى الحماس للقيام بأشياء، ووجود شخص نحبه في التجربة ليس كافيًا في كل الأحيان لإثارة هذا الحماس!

الحالة الثالثة: في هذه الحالة ستكون الشابة متحمسة للذهاب ولم يؤثر انهيار التركيز على حماسها الأول. ستبدي إعجابها بالفكرة وحماسها للذهاب، وحين تذهب إلى هناك ستحاول التقاط صورة ونشرها على فيسبوك، ولكن سيخرج هذا التردد بداخلها "هل هذه الصورة مشرقة حقًا؟ هل هذه الصورة ستحصل على اهتمام وتفاعل؟"، دائمًا ما نقارن ما لدينا بالمتاح -بوعي وبدون وعي- وإذا كان المتاح يفوق قدرتنا على المنافسة فسينتهي بنا الحال "برفض المشاركة".



كثيرًا ما يجد لنا عقلنا أسباب مختلفة ومناسبة لنشعر بالراحة بعدم المشاركة وعدم التركيز على السبب الأساسي، وهذا أحد أنواع الدفاعات النفسية الشهيرة التي تحدث عنها سيجموند فرويد.

ماذا منع هذه الشابة من مشاركة صورتها؟!



هو نفس الشيء الذي يمنع الكثيرَ من مشاركة صورهم أو أخبارهم الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي الآن.

حسب ما أعلنته مجلة The information فإنه منذ منتصف عام ٢٠١٥ وفيسبوك يواجه ٢١٪ انخفاضًا في المشاركات الشخصية للمستخدمين سنة تلو الأخرى!

وهذا الانخفاض يحدث بتزامن مثالي مع الطفرة الاحترافية التي حدثت بداخل فيسبوك! فمنذ عام ٢٠١٥ وفيسبوك يدعم المحتوى الاحترافي، ويدعم ظهور المؤثرين وصناع المحتوى المحترفين؛ وذلك لأنهم يساعدون الموقع على أن يحتفظ بالمستخدمين بكم أكبر من الوقت كما هو هدف جميع منصات مواقع التواصل الاجتماعي.



وهذا يؤكد نظرية دكتور دانيال جيلبرت عن كيف يتَّخذ الطيبون قرارات خاطئة في أحد خطاباته على منصة TED، حيث وضَّح ذلك من خلال مثال رائع وهو التالي:

إذا كان هناك ١٠ تذاكر من اليانصيب كل تذكرة تساوي ١ دولار.

سيدخل ١٠ أشخاص.. كل منهم سيدفع دولار والرابح سيفوز ب ٢٠ دولار

يقول دكتور دانيال "معظم الناس سيرى هذه فرصة جيدة.. خسارة بسيطة وفرصة مكسب سريعة".

ولكن عندما نخبر هؤلاء الأشخاص أن هناك شخصًا واحدًا اشترى ٩ تذاكر، فهناك نسبة كبيرة من الناس ستقوم برفض المشاركة.

وهذا لأن الفرص ليست متساوية!

على الرغم من أن الاحتمالات لم تتغير، فما زال شراء تذكرة من عشر تذاكر يعطيك احتمالية مكسب ١٠٪، ولكن عندما شعر العقل بأن الفرصة التنافسية غير متساوية وأن هناك شخص آخر لديه احتمالية أكبر للمكسب رفض المشاركة!

وللتأكد من صحة هذا التوقع قمت بعمل استقصاء بنفس الحالة على تويتر، ومن وسط ٢٥٣٤ شخصًا اختار ٧٤٪ منهم أن يتنافسوا مع ٩ أشخاص بفرصة عادلة بينهم عن التنافس مع شخص واحد، حتى ولو كانت احتمالية المكسب ما زالت ١٠٪.

لو في سحب بمليون ج فيه ١٠ تذاكر

الحالة الأولى: انت هتشارك مع ٩ أشخاص كل واحد فيكم اشترى تذكرة
فرص الفوز موزعة بينكم التم ل١٠ بالتساوي

الحالة الثانية: انت هتشارك مع شخص واحد اشترى ٩ تذاكر
فرص الفوز موزعة بينك وبينه بنسبة ١ ل ٩

هتحب تدخل انهي سحب؟!

الأول 74%

التاني 26%

وهذا ما يحدث الآن مع الكثير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي، فما زالت احتمالية حصوله على الـ ١٠ إعجابات و٤ تعليقات من أصدقائه المقربين واحدة، ولكن عندما يقوم عقله بمقارنة فرصة هذه الصورة مع صورة أحد المشاهير فسيجد أن مشاركة هذه الصور ليست على المستوى المطلوب للمشاركة! وأنها بعيدة تمامًا عن معايير الجودة (الافتراضية)، وسيفضل عدم مشاركتها على أن يقوم بوضعها ويشعر بالإحباط الشديد عندما يتجاهلها الجميع ولا يجد من يتفاعل معها، كما يحدث مع الآخرين.

والآن إنستجرام يقوم ببحث تطبيق إلغاء ظهور عدد الإعجابات -بشكل مبدئي-؛ لأنهم لاحظوا أن كثيرًا من الناس (وخاصة المشاهير) يقومون بمسح الصور التي لم يتجاوز عدد إعجاباتها رقمًا معينًا في وقت محدد.

أتذكر مقولة أحد أصدقائي الشباب (وهو شخص ليس له متابعون، مجرد أصدقائه) "فلان يقوم بتحميل صورة بائسة ويحصل على كل هذا التفاعل، وأنا أشارك الناس أفضل تصميماتي التي عكفت عليها لساعات ولا أجد إلا ٦ إعجابات!!".

أذكر أنه في الماضي لم يكن هناك هذه الأعداد المهولة من المشاركات على صفحة رجل واحد. فمثلا قبل أن أكون معروفًا على منصة فيسبوك كنت دائمًا ما أشارك كتاباتي وصوري وأفكاري مع أصدقائي، وكنا جميعًا نجتمع في مستوى متقارب من الإعجابات والتعليقات. ولكن الآن مع الطفرة الجديدة وحين أرى بعض مقالاتي تجد ٣٠ ألف إعجاب أو هناك أحد المقالات الذي تعدى ٩٠ ألف إعجاب أجد أنه تم رفع معيار المشاركة إلى مستوى لا يستطيع حتى المشاهير مجاراته.

ولكن سيكون هناك الآن سؤال يدور في عقلك!

لماذا يهتم الناس كل هذا الاهتمام بالتفاعل على مواقع التواصل الاجتماعي؟

وهل حقًا يهتم الناس أم هذا الكاتب يروي قصصًا خيالية؟

لماذا يهتم البشر بالتفاعل (Likes, comments & shares)



كل البشر دون استثناء يحتاجون إلى الاهتمام والتقدير، وكل عصر وزمان له الوسيلة المستخدمة للحصول على هذا الاهتمام والتقدير. في عصرنا الحالي مع زيادة معدلات التفكك الأسري وزيادة معدلات التفكك الاجتماعي فاليوم تجد الأهل والأصدقاء جميعًا ينظرون إلى هواتفهم المحمولة خلال تجمعاتهم، ولا أحد يلتفت لمن حوله.

لا أحد يستمع.. وإذا استمع أحدهم لا ينصت!

ومن الحالات الغريبة أنه ذكر لي شخص في أحد الدورات أنه أحيانًا يتواصل من خلال الواتساب مع أشخاص موجودين معه في نفس الغرفة!!

ومن هنا تأتي أهمية الإعجابات والتعليقات.

هذا هو الدليل الأكبر أننا موجودون، نحن نحتاج دائمًا للشعور بأن هناك من يرانا ويلاحظ وجودنا "أحتاج أن أشعر بوجودي، أحتاج أن يراني أحد".

سواء بالحصول على التفاعل أو القيام بالتفاعل!

ومن رأيي الشخصي أنه لا عيب في ذلك.. فلقد خلقنا الله بمثل هذه الاحتياجات البشرية البسيطة.

فمن حق كل شخص أن يشعر بأنه مهم وأنه يحظى بشيء من الاهتمام والتقدير.

وأن له الحق في التعبير عن رأيه.

والتعليق على ما يحدث حوله.

وأن يعبّر عمّا بداخله.

وأن يُخرج مشاعره لمن حوله.

وأن يتلقى الإعجاب والتشجيع على إنجازاته الكبيرة والصغيرة.

كل هذه الاحتياجات وكل هذه التصرفات هي نتيجة طبيعية لكوننا بشرًا.

ولكن تأتي الخطورة عندما تتم تلبية هذه الاحتياجات فقط من العالم الافتراضي، وأن يفقد الواقع تمامًا قدرته على تلبية هذه الاحتياجات!

فيصبح

اللايك = نحن نراك.

اللايك = نحن نتقبلك.

اللايك = نحن نحبك.

والأخطر أن اليوم تمَّ تحميل مفهوم خاطئ لدى الكثير من الشباب أن قيمتك تتساوى طرديًا مع حجم التفاعل الذي تحصل عليه عند استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي. يحدث معي باستمرار أن أقابل شخصًا ونتكلم وهو لا يبدي لي الاهتمام الكافي، ولكن عندما يخبره أحد الحضور "كريم شاب مشهور على مواقع التواصل الاجتماعي ويتابعه أكثر من ٢ مليون متابع على المنصات المختلفة" فورًا يقوم هذا الشخص بتغيير نظرته وأسلوبه. ولا أعيب على هذا الشخص، ولكن أحاول توضيح تأثير ما يحدث الآن على عقولنا من هذه المقارنات المبنية على الأرقام.

أحد المشاهير يومًا قال بالنص: "أنا لا شيء دون صفحتي.. لو تمت سرقة الصفحة اليوم غدًا حياتي كلها ستنهار".

نعم.. إلى هذا الحد يتعلق الناس بالتفاعل.. هل تعلم أن هناك من يبيع المتابعين المزيفين والإعجابات المزيفة و أيضًا التعليقات المزيفة!

خلال عملي كحَكَم في واحدة من أكبر المسابقات لصناعة المحتوى على مواقع التواصل الاجتماعي واجهنا الكثير من هؤلاء، وللأسف هناك الكثير من المشاهير في العالم الافتراضي، ولا يعلمهم سوى ١٠٪ من عدد المتابعين لهم في الواقع؛ وذلك ببساطة لأن البقية مزيَّفون!

فأي تأثير هذا الذي يجعل أحدًا يدفع المال ليحصل على تفاعل مزيف، وأي تأثير هذا الذي يجعل الإنسان مستعدًا لأن يشارك تفاصيل شخصية لا تليق

مشاركتُها، أو يقوم بفعل شيء شاذ للحصول على القليل من الاهتمام والتقدير أو حتى السب، وفي النهاية يتسبب بعض هؤلاء المتاعيس الباحثين عن الشهرة المزيفة والحياة المفبركة في إحباط الكثير من الشباب الرائعين المتابعين لهذه المواقع!

لو كنت مكانك لسألت نفسي.. لماذا يكتب كل هذا الكلام عن مواقع التواصل والمشاهير.. أنا لست مشهورًا وقد أكون غير مهتم بأن أكون مشهورًا.. فما الغرض من هذا الشرح المكثف؟!

نعم.. أشكرك على هذا التساؤل الرائع.. ما أردته من هذا الجزء هو أن تعلم جيدًا من شخص داخل هذه الصناعة يعرف أكثر من نصف المشاهير الموجودين على الساحة بشكل شخصي وأحيانًا ما أقوم بجلسات لكثير منهم، وأؤكد لك أنهم مثلك تمامًا يعانون من إحباط شديد في كثير من الأحيان، وأن حياتهم ليست بهذه المثالية وهذه الجودة.

إنها مجرد مهنة، وهذه المهنة تقتضي أن يعرض أسلوب حياة ممتعًا وجذابًا لكي يناسب الشركات العالمية والماركات؛ ليقوموا بوضع منتجاتهم وعروضهم من خلال هذه المشاهد الجذابة والممتعة! فكثير منهم لا يملك رفاهية الاختفاء أو عدم الظهور؛ لأنه مرتبط بعقود وإعلانات، وكثير منهم لا يملك ترك هذه المنصة لشهور؛ لكي لا يفقد نمو الأرقام على صفحته، وبالتالي يضيّع فرص زيادة سعر الإعلانات على صفحته.

ولهذا يجب عليك أن تعلم يقينًا أنه لا يجب عليك أن تقارن بين ما تراه في هذا العالم الافتراضي وما يحدث في حياتك الشخصية.



كبسولة

"هذه المقارنات غير المباشرة تقوم تدريجيًا بتدمير كل ما نستمتع به، إما بالإحباط وإما بالتأثير على حماستنا أو عدم رضانا عن تجاربنا، ولذلك أدعوك إلى عدم الثقة في هذه التوقعات التي تحكم على التجارب قبل حدوثها".



عالم السوشيال ميديا يجعل تركيز الجميع على الظهور وليس الشعور..
فالكل يجتهد ليمتلك مظهرًا جيدًا..
ولا أحد يجتهد ليمتلك شعورًا جيدًا..
والنتيجة: مجتمع سطحي مُدّعٍ للفضيلة والسعادة، مليء بالكبت النفسي والإحباط والاكتئاب!

وكالعادة أعلم أنك تظن أن الغرض من هذا الجزء هو عدم الوثوق في التوقعات المسبقة المبنية في كثير من الأحيان على المقارنة التي كثيرًا ما تقتل سعادتنا، خصوصًا عند استخدام السوشيال ميديا. فإن كان هذا ما تظن حقًّا.. فأنا أؤكد لك أننا ما زلنا على وفاق تام في هذه الاستراحة.

والآن هيا بنا لنكتشف ماذا سيقول لنا العلم عن المعتقدات الخاطئة المتبقية عن السعادة!

السعادة والمال
Happiness & Money

"أن تبكي جالسًا في سيارتك اللامبورجيني أمام برج إيفل خير من أن تبكي داخل سيارتك الشاهين أمام ترعة المريوطية!".

قصة

حسن شاب في أوائل العشرينيات.. يؤمن بتطوير الذات والتعلم المستمر.

يذهب دائمًا لمعرض الكتاب ليشتري الكتب الروائية والثقافية والعلمية.. وفي يوم من الأيام وجد أحد الكتب عن السعادة وكيف يمكن له وللجميع الوصول للسعادة. وهنا قرون استشعار النصب الخاصة بحسن قامت بإرسال أول رسالة تحذير!

حينها قام حسن بالتساؤل: "كيف يقول هذا الرجل إنه يمكن للجميع الحصول على السعادة ولا يمكن للجميع شراء هذا الكتاب!".

ولكن فضول حسن كان أقوى بكثير من هذا التساؤل. قام بشراء الكتاب والذهاب سريعًا لمكانه المفضل في أحد المقاهي لكي يحتسي قليلًا من القهوة ويقرأ هذا الكتاب.

وإذا به يقتنع ويرى الكثير من المعلومات الجيدة حول السعادة، ويستريح قلبه قليلًا أن هذا الكاتب ربما بالفعل يعلم ما يقوله.

ولكن وقبل لحظات من اكتمال ثقة حسن بالكاتب قرأ "السعادة ليست في المال".

وبمجرد انتهائه من قراءة هذه الجملة انفجرت قرون استشعار النصب الحسنية، وقام واقفًا صارخًا "أريد مالي يا عالم يا نصابة!!!!".

فاجتمع الناس حول حسن وهو ما زال يصرخ في وجه الجميع "هذا الكاتب يكتب لي كتابًا ليبيعه بالمال، ثم يقول لي السعادة ليست في المال؟!!!.. لماذا هؤلاء المتفلسفون الفسدة يقومون بوضع ثمن مادي يجب أن يتم دفعه للحصول على معلومات عن السعادة إذا كان المال لا يرتبط بالسعادة؟.. لماذا لا يتحول هؤلاء المُدعون إلى رهبان ويتركون الحياة وملذاتها لنا؟".

النهاية.

الآن، بالتأكيد أنت تريد أن تعلم ماذا سيفعل كاتب هذا الكتاب الذي تقرأه؟ هل سيكون مصيره مثل مصير المتفلسف الفاسد بقصة حسن؟

دعني أرحّ قلبك.

العلماء لم يختلفوا أبدًا على اتصال المال بالسعادة! ولكن جميع الدراسات والأبحاث كانت حول هذه "العلاقة" بين المال والسعادة، وما حجمها، وحجم تأثر بعضهما ببعض!

- من الخطأ أن نقول السعادة = المال.

- لكن يمكننا أن نؤكد أن السعادة تتأثر بالمال.

- أيضًا تتأثر بنظرتك للمال.

- وتتأثر بطريقة استخدامك لهذا المال.

هذا ما سنحاول عرضه في هذا الجزء.



ولكن دعني أتوقف للحظة، يوجد مؤخرًا من يحاول أن يتحدث بلسان الحكمة غير المبنية على مرجع علمي أو مرجع ديني، ويقوم بإنكار تأثير المال على السعادة بالكلية! ويؤكد عدم أهميتها.

ويفتري بعضهم على رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ويقول إنه كان فقيرًا، وهذا غير صحيح تمامًا.

كان النبي -صلى الله عليه وسلم- كثير الصدقة، ولا يكنز المال/ ولكن لم يكن فقيرًا، وكان يستعيذ بالله من الفقر!

فكيف له أن يعطي الرجل قطيعًا من الغنم يسد بين جبلين ويسلم الرجل وأهل قريته جميعًا بعد هذا العطاء.

وكيف كان من دعائه ونحن نعلم أنه -صلى الله عليه وسلم- مستجاب الدعوة.

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى، وَالتُّقَى، وَالعفَافَ، والغنَى". رواه مسلم.

"اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ". رواه مسلم.

وفي سنن النسائي عن مسلم بن أبي بكرة: قال: كان أبي يقول في دبر الصلاة: اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر وعذاب القبر، فكنت أقولهن، فقال أبي: أي بني عمن أخذت هذا؟ قلت: عنك، قال: إن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- كان يقولهن في دبر الصلاة. قال الشيخ الألباني: صحيح الإسناد.

ولذلك يجب علينا أن نحلل هذا بدقة وهدوء وتدبُّر لكي نصل إلى ما يريح قلوبنا وعقولنا.

١- تأثير المال على السعادة

يقوم العلماء اليوم بجهد كبير حول دراسة ارتباط المال بالسعادة. وقامت مؤسسة جالوب (Gallup) -وهي من أكبر المؤسسات العالمية في الأبحاث- بعمل دراسة كبير قادها الحاصل على جائزة نوبل عالم النفس دانيال كانمان ودكتور انجوس ديتون، حول ارتباط تأثير المال بالسعادة.

وركزت الدراسة على مقياسين:

أ) مقياس سعادة الناس أثناء حياتهم اليومية (Emotions).

ب) مقياس رضا الناس عن حياتهم (Satisfaction).

وهنا بالطبع سيأتي هذا السؤال إلى ذهنك: "هل يمكن أن يختلف مستوى سعادة الفرد الحقيقية عن مستوى تقييمه لها؟".

نعم بالتأكيد! ففي غالب الأبحاث عندما يقومون بسؤال امرأتين عن تقدير الضغط النفسي (stress).

الأولى معها طفل، والأخرى ليس معها طفل. يكون دائمًا مستوى الضغط النفسي لدى الأم أعلى من المرأة الأخرى.

ولكن حين تسألهم عن مستوى رضاهم عن حياتهم. تجد الأم دائمًا تسجل مستوى أعلى أيضًا من المرأة الأخرى.

فعلى الرغم من اختبارها لضغوط نفسية أعلى، ولكنها ترى حياتها أفضل من المرأة الأخرى التي تختبر مستوًى أقل من الضغط النفسي.

ولذلك قلت لك منذ قليل "إن السعادة لا تتأثر فقط بالمال، ولكن تتأثر أيضًا بنظرتك لهذا المال!".

فإذا اتفقنا الآن أنه قد تختلف نتيجة المقياسين، فيجب علينا عرض علاقة المال بالسعادة على نفس الطريقة.

أ) علاقة المال بالسعادة الشعورية - Emotional well-being



أكدت الدراسة أن تأثير المال على السعادة الشعورية موجود، وتزداد السعادة مع زيادة الدخل إلى أن تصل إلى مستوى معين وهو (من بين ٦٠ ألف إلى ٧٥ ألف دولار سنويًا)، وبعدها يكون تأثير زيادة المال على السعادة صفرًا!

وهذا المستوى المادي -كما ذكر البعض- يجعلك تعيش حياة جيدة في مدينة كبيرة مثل نيويورك. ولكن لن تكون ثريًا بهذا الرقم!



دكتور دانيال كانمان يقول عن الرسم البياني الخاص بالدراسة: "لم أرَ خطًا مستويًا في حياتي قط مثل هذا الخط".

ومن خلال بحثي في التقرير الدولي للمشاعر ٢٠١٨ Global emotions report

وجدت بالفعل أن قائمة أكثر ١٠ دول اختبارًا للمشاعر الإيجابية ليست متطابقة مع أكثر ١٠ دول امتلاكًا للمال.

	١	٢	٣	٤	٥
الدول الأغنى	قطر	سنغافورة	سلطنة بروناي	الكويت	الامارات العربية المتحدة
أكثر دول اختبار للمشاعر الإيجابية	باراجواي	بنما	جواتيمالا	المكسيك	السلفادور
أقل دول اختبار للمشاعر السلبية	تايوان	سنغافورة	كازخستان	فيتنام	تركمنستان

ولأن هذه التقارير أيضًا سجلت أقل الدول اختبارًا للمشاعر السلبية، وجدت أيضًا أن القائمة لا تتشابه، وبذلك يمكننا فصل الثراء عن السعادة.

ستسألني لحظة!!! هل تغير كلامك؟

- أبدًا.. ولكن دعنا نتفق على هذين التعريفين لنتأكد من فهم أحدنا الآخر.

٦	٧	٨	٩	١٠
لوكسمبورج	سويسرا	هونج كونج	النرويج	ايرلندا
اندونيسيا	الهندوراس	الاكوادور	كوستاريكا	كولومبيا
بولندا	منغوليا	استونيا	السويد	لاتفيا

الثراء: هو إمتلاك الكثير من المال.. أكثر بكثير من احتياجك.

الغنى: هو أن تمتلك ما يغنيك عن طلب المال. فكما قال الإمام الشافعيِ:



غنيٌّ بلا مالٍ عن النَّاس كلهم
وليس الغنى إلا عن الشيء لا به

ب) علاقة المال برضا الناس عن حياتهم.

ما تم تسجيله حتى الآن..

أن الإنسان دائمًا يقوم بتسجيل مستوى رضا أكبر عن حياته عندما يجني مالًا أكثر. فإذا تم قياس ارتباط المال والسعادة من منظور تقييم الناس لحياتهم بناءً على زيادة دخلهم، فسيكون للمال ارتباط بالسعادة بلا حدود، وهذا ما سجلته الدراسة عن أمريكا ودول أخرى.

وهذا المقياس له ارتباط نسبي بنظرة الشخص إلى المال. فهناك الكثير من الناس يرون أن قيمتهم تزداد كلما ازدادت ثرواتهم.

وأن المال في حد ذاته غاية لترتفع مكانتهم عاليًا، وأيضًا دعنا لا نغفل الضغط الفكري الاجتماعي.

فمع تحوُّل الكوكب إلى عالم مادي لا يقيِّم فيه الشخص إلا بناءً على ما يمتلكه من مادة، فأصبح في أذهان الناس أنه كلما ازددت مالًا ازددت سعادة. وذلك ما سجلته أيضًا الدراسات من أنه دائمًا ما تزداد سعادة الناس وفخرهم بالنجاحات التقليدية التي يقدرها المجتمع.

ونستنتج من هذا الاختلاف أن كثيرًا من الناس يظن أنه سعيد، ويقيّم حياته على أنها حياة سعيدة عند ربط هذا التقييم بالمال، ولكن في الحقيقة قد لا يكون سعيدًا بالقدر الذي يتخيله! وعندما يتم سؤاله عن مشاعره وعمَّا يختبره بالفعل من تجارب إيجابية وسلبية وكيف يتعامل معها نفسيًّا، فسيجد أن السعادة لا تكتمل فقط بزيادة المال.

وهذه ليست دعوة مني لتجنب البحث عن زيادة الدخل والثروة.. بالعكس.. أنا أكتب هذا الكتاب وأنا أتمنى له نجاحًا كبيرًا وأن يتقبله الله من الأعمال الصالحة، وأن يكون وسيلة لنشر العلم والوعي.. وأيضًا كسب المال!

وفي حياتي أعمل جاهدًا للحصول على مستوى مادي أفضل؛ ليساعدني ويساعد أهلي، ويعطيني الفرصة على مساعدة أهلي وأصدقائي وأحباب الله من الفقراء والمساكين.. ولكن!!!

يجب عليك أن تعلم ما تحتاجه السعادة؛ حتى لا تدمرها من خلال رحلتك للبحث عن زيادة المال!

لأنه في كثير من الأحيان يتم تخيير الإنسان بين زيادة المال أو شيء آخر إذا فقده يفقد سعادته، مثل:

زيادة المال أم الوجود مع أسرتك؟

زيادة المال أم الحفاظ على آخر ما تبقى من أصدقائك؟

زيادة المال أم وجودك بجانب والدتك المريضة في آخر أيام حياتها؟

زيادة المال أم صحتك؟ إلخ.

فالحياة كثيرًا ما تكون صارمة حادة وقاسية!

تضعك في اختيارات شديدة الصعوبة، ووجب عليك فهم المعنى الحقيقي للسعادة حتى تقوم بالاختيارات السليمة.

٢- نظرتك للمال.

وبناءً على ما سبق ذكره من علاقة المال بسعادتك الشعورية وتقييمك لسعادتك، فبالتأكيد اتضحت لك أهمية تكوين وجهة نظر شخصية عن علاقة المال بالسعادة.



اقرأ للجميع وتعلَّم من الجميع. جمّع المعطيات وقم بتحليل المعلومات واصنع نظرتك الشخصية بنفسك. لا تكن تابعًا لأحد واصنع فكرك الخاص.



"Be a student not a follower"

"كن طالبًا ولا تكن تابعًا"

Jim rohn –

ولذلك سأشاركك وجهة نظري الشخصية وسأترك لك العنان لتصنع أنت أيضًا وجهة نظرك الشخصية، وسيكون من الجميل أن تشاركها معي بعد قراءة الكتاب.



ما توصلتُ إليه من البحث العلمي والخبرة العملية في تطبيق هذه المعلومات وملاحظتها مع الكثير من العملاء -منهم الثري ومنهم الغني ومنهم المستور والفقير- وجدت أن إجابة هذا السؤال تكمن في قول النبي -صلى الله عليه وسلم- **"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا".**

وعندما تناقشت مع أخي الفاضل الشيخ أحمد الباز حول تعلُّق المال بالسعادة وموقف الدين من هذا النقاش. فقد ذكر لي أن "عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ" هذا هو الحد الأدنى الذي إذا وجده المرء وجبَ عليه ألَّا يحزن.

فهذا بالنسبة لي ما يوازي معيار الـ ٧٥ ألف دولار سنويًا. أن يكون عندك ما يكفي حاجتك من المال لتكون غنيًا عن سؤال الناس لا الثراء نفسه.

وذكر لي أيضًا ارتباط حب المال بغريزة الإنسان وطبيعته، ففي قول الله سبحانه وتعالى:

"زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ".

"الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا".

بجَمْع ذلك مع ما ذكرته أيضًا فيما سبق من دعاء النبي -صلى الله عليه وسلم- بالغنَى وعدم الفقر، يتيقن الإنسان المؤمن بأنه لا بأس في البحث عن المال، ولكن لا يجب على المال أن يمثّل مركزية الحياة بالنسبة لك.. حتى إن لم تكن أغنى الناس.

احذر:

وجب علينا جميعًا مراجعة الواقع وتكوين وجهة نظر منطقية بعيدًا عن كتب التحفيز الزائف التي تدَّعي أنه يمكن للجميع أن يصبحوا مليارديرات، وأن هناك خطوات إذا فعلتها ستجد نفسك وسط هؤلاء الأساطير "بيل جيتس وستيف جوبز ومارك زوكربيرج" وغيرهم من الأثرياء. ولكن للأسف هذا غير منطقي!

نعم هناك الكثير من الأفعال والعادات التي إذا امتلكها الشخص ستحقق له نجاحًا عظيمًا، ولكنها لن تحقق له نجاحَ شخص آخر.

بل وجب أن يكون الوعد "أن هذه الخطوات والعادات والأساليب السليمة ستجعلك أفضل ما يمكن لك أن تكون (best version of yourself) في العمل، ولكن ليس بالضرورة أن تجعل منك مثل هؤلاء". وأيضًا يوجد سؤال منطقي ستتعلم إجابته الصحيحة خلال هذا الكتاب: "هل بالفعل تريد أن تصبح مثل هؤلاء؟ وهل إذا أصبحت مثلهم فعلًا ستمتلك السعادة؟".

وأيضًا لا بأس بزيادة المال، ولكن يجب أن تكون هذه الزيادة دون تفريط لا في دين الله، ولا في حقوق عباد الله عليك من أهلك وإخوانك وأبناء مجتمعك، ولا حقوق نفسك من الحفاظ على صحتك وسلامة نفسك وصدرك وصحتك النفسية!


قصة

حكى لي صديق مقرب عن صاحب عمره الذي وضع هدفًا كبيرًا، هذا الهدف يتضمن نجاحًا عمليًا عظيمًا وثروة كبيرة، وبالفعل قام بالعمل بجنون لتحقيق هذا الهدف، وكان دائمًا ما يقول إنه سيكون سعيدًا عندما يحقق هذا الهدف.

وبالفعل قام بتحقيقه، ولكن عندما نظر خلفه وجد أنه خلال الـ ١٠ سنوات السابقة ومطاردته لهذا الهدف توجد زوجة تطلب الطلاق بلا رجعة، ويوجد أطفال لا يعلمون شيئًا عن أبيهم سوى أنهم يستخدمون كارت البنك الخاص به لدفع الفواتير. ويوجد أيضًا هاتف مليء بالرسائل، ولكن لا يوجد من بينهم صديق واحد، ونظر إلى المرآة فلم يجد إلا رجلًا في منتصف الثلاثينيات أبيض الشعر وجسده مليء بالأمراض!

وتمنى لو يعود به العمر ١٠ سنوات وقام بتحقيق نجاح متوسط ليس بهذا الحجم، ولم يضحِّ بكل هذه الأشياء.



تذكر دائمًا أنك أنت من يحدد ما هو "الغنى" بالنسبة لك. أنت دائمًا من تقرّر إذا كان ذلك كافيًا أو لا.

فهناك من لا يستطيع أن يجد الغنى مهما زاد ماله، وهناك من يجد الغنى في أبسط الأمور.

ضع قواعدك التي لا تريد أن تنتهكها، ودائمًا اسأل نفسك: "هل سعيي وراء هذا المال سيدمر هذه القواعد أم لا؟".



مثال شخصي:

لقد كنت دائمًا متفانيًا في العمل منذ بداياتي وأنا لاعب كرة قدم في نادي الزمالك، فتعودت دائمًا على الذهاب باكرًا قبل التدريب لممارسة بعض التمرينات المنفردة، وبعد التدريب أقوم بتمارين أخرى منفردة، وبعد أن يعود الجميع لبيته أذهب ليلًا إلى النادي الرياضي (gym) وأقوم بتدريب كامل آخر. هذا بالفعل ساعدني في الحفاظ على وضعي كلاعب أساسي في فريقي لمدة ١٣ عامًا وكنت خلال هذه الأعوام كابتن الفريق، وتم ضمي لمنتخب مصر للشباب تحت قيادة كابتن ربيع ياسين، وتم تصعيدي مع الفريق الأول للنادي لفترة تحت قيادة جورفان فييرا. ولكن دائمًا ما كان عندي مشاكل في حياتي الاجتماعية، وكنت في كثير من الأحيان أصاب بسبب شدة الإجهاد!

وعندما تركت لعب كرة القدم ووضعت تركيزي كاملًا على التعليم وتطوير الذات أيضًا وضعت إدماني للعملِ مع هذا التركيز. ومضت أيام وأنا أعمل ١٦ ساعة متواصلة، ولم أكن أنام جيدًا أبدًا، وكنت أجني الكثير من المال، ولكن في يوم من الأيام وجدت ضغط الدم ٩٥ على ٤٠، وحينما غردت على تويتر بذلك أسأل هل هذا خطر؟ تم ذكر أن هذا المستوى خطر ويجب أن أقوم سريعًا بإعادة الضغط لمستواه الطبيعي. واستمررت أيامًا وأنا أحمل دواءً لرفع الضغط، وكان صديقي دكتور أمير منير يأتي بجهاز الضغط ويقوم بقياس الضغط قبل المحاضرة وأثناء الراحات ليطمئن أنني لن أسقط أرضًا.

أذكر في أحد المحاضرات في الإسكندرية بعد أن أنهيت المحاضرة وأنا متكئ على أحد الطاولات لشدة الألم الموجود في ظهري بسبب الوقوف فترات طويلة، ولم يكن هناك راحات كافية بين المحاضرات، وكان عدد ساعات المحاضرة الواحدة ٥ ساعات، نظرت إلى دكتور أمير وأعطيته إشارة أنني لا أستطيع الحركة. وشكرت الحضور، وقام بحملي مع صديق آخر إلى غرفة بالأسفل، ولم أستطع الحركة حتى أعطاني حقنة مسكنة.

نعم كنت أجني المال.. ولكنني كنت أحتضر!!

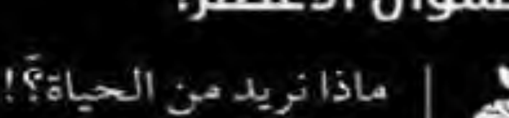
بعد فترة من الزمن ذكرت لأصدقائي بالنص "لا أريد العمل بهذه الطريقة.. سأصبح غنيًا ولكني سأموت في أوائل الثلاثينيات!" وأتذكر حينها أنني لم أكن سعيدًا كما ظننت.



كبسولة

تحتاج لأن تمتلك مشاعر جيدة إلى جانب ما تمتلكه من أشياء مادية. حافظ على سلامة نفسيتك واتزان حياتك مهما كلّف الأمر. لأنه لا يوجد شيء أغلى من أن تنام ليلًا وأنت تشعر بالراحة النفسية.

وبالتأكيد بكاؤك حزنًا داخل سيارتك اللامبورجيني سيكون بنفس شدة الألم لو كان بكاؤك داخل سيارتك الشاهين؛ لأنه حين تُقطَع بسكين يدُ إنسان، لن يؤثر على الألم إذا كان يرتدي سترة لاكوست أو من التوحيد والنّور!



السؤال الأعظم!



ماذا نريد من الحياة؟!

ما هذا الشيء الذين نبحث عنه في هذه الحياة؟!

عندما أسأل الناس عمّا يريدون الحصول عليه في هذه الحياة تختلف الإجابات، ولكن يتوحد السبب.

مثال هذا الشخص الذي كانت إجابته "أريد أن أكون إنسانًا ناجحًا".

أقول لماذا؟

"لكي أصبح غنيًّا".

- لماذا.

"لكي استطيع أن أتزوج الفتاة التي أحبها".

- لماذا.

"لأن زواجي من حبيبتي سيسعدني!"، بالتأكيد مع نظرة تتهمني بالحماقة.

مثال آخر:

- ماذا تريد؟

"أن أكون مشهورًا"

- لماذا؟

"لكي أستطيع أن أنشر أفكاري، وبالطبع الكثير من المال لن يضر".

- لماذا؟

"لأن لي أفكارًا إيجابية ستساعد الناس، وأنا بهذا المال أستطيع أن أساعد الكثير من الفقراء".

- لماذا؟

"لأن هذا ما خلقنا الله له.. لكي نعبده ونُحسن في تعمير الأرض ومساعدة خلقه".

- ولماذا تريد أن تفعل ما خلقك الله لأجله؟

" لكي يرضى عني!!" استفهام غرضه شدة التعجب.

- ولماذا تريد أن يرضى الله عنك؟

" لأنني أريد أن أدخل الجنة مثلًا؟!"، مع نفس نظرة الأخ السابق التي ترمقني بالحماقة!

- ولماذا تريد أن تدخل الجنة؟

"لأنني سأكون سعيد جدًّا إذا أصبحت خالدًا في جنة بها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت".

وأنتِ ماذا تريدين؟

"أريد أن أكون أمًّا جيدة وزوجة جيدة".

- لماذا؟

"لأنني دائمًا أشعر بالسعادة عندما أرى أبنائي وزوجي سعداء، وأنا على علم أن الله سيرضى عني لأنني بذلت هذا الجهد لكي أخرج جيلًا متزنًا سعيدًا إلى هذه الحياة".

حتى أبسط الأشياء.. ستجد دائمًا عندما تتقصى خلف سبب ما تريد ستجد نفسك تبحث عن السعادة!

أعلم ما يحدث الآن...

يدور في عقل الكثير من الناس (بصوت بُوحَةْ الصَّبَّاح)..

يقول لنا السعادة ليست في المتعة! ولا يمكننا بلوغ شعور المتعة طول الوقت!

ثم يقول لنا إن السعادة شيء لا نصل إليه وإنما طريقة حياة نعيش بها!

وإن السعادة شيء لا نستطيع تخيله أو توقُّعه بدقة لأننا لا يمكننا الحكم على كل الأشياء مسبقًا!

وزادنا من القصيدة بيتًا يقول فيه إن السعادة ليست في كثرة المال!

"إذن.. ما هي السعادة يا عم الحاج؟!!!!".

ما هي السعادة؟
What is happiness?

عندما بدأت رحلة البحث داخل علم النفس الإيجابي وجدت أن هناك الكثير من المعلومات حول السعادة. ولأن هذا العلم يناقش الحياة بتفاصيلها فتجد دائمًا تشابهًا بين المعلومات التي تقرأها والواقع الذي تعيشه. ولهذا دائمًا يحدث لبس عند قراءتك لأول مقال عن السعادة؛ لأنك بالفعل تشعر وكأنك أصبحت خبيرًا؛ وذلك لأن المصطلحات المستخدَمة -كما ناقشنا في أول الكتاب- مصطلحات معروفة جدًّا لنا جميعًا، ولكن لسنا جميعًا على وعي بالمعنى العلمي المقصود به في هذا الموضع. فإذا ذكرت لك "المشاعر الإيجابية" قد تظن أنك تعلم كل شيء عن هذا الأمر وتستمر، ولكن في الحقيقة هناك دورات كاملة حول شرح المشاعر الإيجابية.

ولذلك دعنا نسبح معًا في خلاصة ما تعلمته من المذاكرة والبحث والعمل خلال السنين السابقة.

لو حاولنا تبسيط تعريف السعادة، فسنعود لنظريتين أساسيتين في تعريف السعادة:

السعادة المرتبطة بالمتعة Hedonic well-being:

- حضور وزيادة المشاعر الإيجابية.

- غياب المشاعر السلبية (بنسبة).

- الرضا العام عن الحياة.

وهذا الجزء يعبِّر عن السعادة المرتبطة بارتفاع نسبة اختبار المشاعر الإيجابية وقلّة تكرار المشاعر السلبية. وهذه نقطة في غاية الأهمية، وسنتكلم عنها بالتفصيل لاحقًا.

الكثير من الناس يظنون أن الحياة السعيدة هي حياة خالية من المشاعر السلبية! ولكن في الحقيقة الجميع يختبر مشاعر سلبية، ولكن السعداء يختبرون نسبة أعلى من المشاعر الإيجابية عن المشاعر السلبية. (وبالتأكيد يعرفون كيفية التعامل مع المشاعر السلبية، وهذا ما سنتحدث عنه أيضًا).

السعادة المرتبطة بالمعنى Eduomonic well-being:

- الإحساس بمعنى الحياة ووجود هدف واضح.

- الإحساس بالانتماء ووجود علاقات إيجابية.

- الإحساس بالسيطرة والقدرة على القيام باختيارات شخصية.

- التطور الذاتي المستمر.

- الإحساس بالكفاءة والمهارة والقدرة على إنجاز الأعمال.

- تقبُّل النفس.

هذا النوع من السعادة يعبِّر عن معنى أعمق من المعنى الظاهري للسعادة من الإحساس بالمتعة والرضا عن الحياة، ولكن يقوم بالتعبير عن الجزء الخاص بالمعنى والهدف، والرجوع إلى استشعار الإنسان لأهمية وجوده في الحياة ودوره فيها، وما يحتاجه للقيام بهذا الدور على أكمل وجه.

ودون الدخول في نقاشات علمية عميقة، بعض الأبحاث العلمية أثبتت أن النظريتين السابقتين غير متعارِضين، وأن لديهما نسبة تقاطع وتشابه كبيرة جدًا؛ لأن الإنجازات المعنوية تحقق بالفعل مشاعر إيجابية كثيرة، وتساعد على زيادة مستوى رضا الإنسان عن حياته.



نعم أسمع هذا الصوت بداخلك الذي يسأل متعجبًا (بصوت حزلئوم هذه المرة): "أيوة يعني أعمل إيه يا أستاااذ غساااان؟؟؟!!!".

في الحقيقة لن أقول لك "اعْمِل الصَّح".. ولكن سأقول لك "دَعْنَا معًا نبحثْ عن (الصح)!".

دعنا نتخيل أنك شريك هذه الاستراحة للبحث عن سر السعادة المفقود.

ونحن نجمع هذه المعلومات لكي نصل إليها، ستجد أننا -إن شاء الله- ننجح في إمساك خيط مهم في البحث.

بناءً على تداخل النظريتين، فمن الواضح أن هناك إجماعًا على فكرة تأثير المشاعر الإيجابية والسلبية على السعادة.. فلماذا لا ننتقل للاستراحة التالية داخل عالم المشاعر؟! ولكن قبل أن ننتقل لهذه الاستراحة دعنا نُجِبْ عن سؤال مهم.

لماذا نحتاج أن نتعلم عن المشاعر في العموم؟

نحن ندَّعي دائمًا أننا نتمتع بعاطفة كبيرة.. وفي الغالب ما نقول عن أنفسنا إننا شعوب عاطفية.

ولكن في الحقيقة.. نحن نفتقد بقوة الوعيَ بالمشاعر والتعامل معها وتقديرها واحترامها.

تدبر

أعتقد أننا جميعًا مررنا بواحد من هذه المواقف من قبل...

هناك شيء بداخلي ولكن لا أستطيع التعبير عنه.. لا أستطيع أن أجد تعبيرًا مناسبًا عمَّا أشعر به.. كنت أشعر بشيءٍ بداخلي إيجابيًّا أو سلبيًّا، ولكن عندما حاولت أن أعبِّر عنه لمن حولي لم أجد الكلام المناسب للتعبير عن هذا الشعور.

دائمًا ما أجد صعوبة في تسمية ما أشعر به.

وإذا وجدت اسمًا لهذه المشاعر واستطعت التعبير عنها تفاجأت بأنه لا أحد يفهمني.

وأحيانًا أجد من الآخرين عدم احترام لهذه المشاعر.. فهناك من يقلِّل من شأنها، أو يَسْتَهْونُهَا، أو يخبرني أنه "لا لا.. لا يجب أن تشعر بالضيق من هذا الأمر.. أنت فقطَ تبالغ" أو "لا ليس لهذه الدرجة".

والأكثر ألمًا هو عندما أحاول أن أعبِّر عمَّا بداخلي فأجد مَنْ أمامي ينافسني وبقوة في شدة هذا الإحساس، وندخل في مسابقة عنيفة وقوية حول "الأكثر بؤسًا"، وفي الغالب تنتهي بانسحابي؛ لأنني لم أتكلم لكي أحصل على كأس العالم في البؤس، ولكنني فقط كنت أحاول أن أشارك مَنْ حولي هَمِّي؛ لكي أشعر بقليل من الراحة.

عندما حزنت يومًا قيل لي "أنت إنسان قوي.. لا تَبْكِ".. ولكن مع علمي أنني بالفعل قوي كنت ما زلت أريد أن أبكي بشدة، وأن يحتضنني أحد..

مررت بفترة عصيبة، ولكن كل من حولي كان يخبرني أنه لا يجب عليَّ أن أكون سلبيًّا إلى هذه الدرجة.

ولكي أكون منصفًا.. أنا أيضًا أعاني مع من حولي.

دائمًا لا أجد كلامًا لأقوله عندما أجد أحدَ أصدقائي في محنة أو يمرُّ بمرحلة صعبة في حياته.

في كثير من الأحيان لا أستطيع تفسير سلوك مَنْ أمامي أو الشعور بهم.

كثيرًا ما يشكو مَنْ حولي مني في جميع ما ذكرته بالأعلى.

من الواضح أننا جميعًا نفعل هذه الأشياء ببعض.

منا من لا يلاحظ وجود أي مشكلة فيما يحدث، ومنا من يعرف أن هناك شيئًا خاطئًا، ولكن ما زال لا يعلم ماذا يجب عليه أن يفعل.

معظمنا يمرُّ ببعض هذه المواقف.. وأنا أرى أن من أهم أسباب وجود هذه السلوكيات هو عدم معرفتنا بالمشاعر وكيف نسمِّيها؟ وما هي معانيها؟ وماذا يجب علينا أن نفعل حين نشعر بها؟

وبما أن من أهم معايير قياس سعادة الإنسان يقاس بمدى اختباره للمشاعر الإيجابية والسلبية.. لذا وجب علينا مناقشة المشاعر الإيجابية والسلبية داخل هذا الكتاب.



كبسولة

- لا أحد يستطيع تقييم سعادة الآخر.
- هناك فرق بين السعادة والبهجة.
- نحن لا نستطيع أن نتوقع سعادتنا بدقة، ولا نستطيع أن نتخيلها بدقة.
- نحتاج للتجربة الفعلية في كثير من الأحيان لكي نحكم على جودة التجربة.
- المقارنات تقتل السعادة خصوصًا التي تحدث بدون وعي.
- المال مهم للسعادة.. ولكن وجوده ليس ضروريًا لوجود السعادة، وهناك تفاصيل كثيرة تحتاج للمراجعة للحكم على هذا الأمر.
- مراجعة تعريف الإنجاز الحقيقي مهم جدًا لكي تحافظ على سلامتك النفسية.

المحطة الثانية:
استراحة مع المشاعر الإيجابية.

لماذا نتعلم عن المشاعر الإيجابية؟

Why should we learn about positive emotions?

أهمية المشاعر الإيجابية؟

تأتي أهمية المشاعر الإيجابية في تأثيرها الرائع على الصحة الجسدية والنفسية والقدرات العقلية.

فعندما نختبر مشاعر سلبية (مثل الخوف - الغضب.... إلخ) غالبًا ما تتسارع نبضات القلب بدرجة أعلى، ولكن على عكس المشاعر الإيجابية فتهدأ نبضاتنا درجة للخلف.

أيضًا تتأثر قدراتنا على الإبداع والتفكير والمرونة عندما نختبر مشاعر إيجابية.



قامت دكتور باربرا فريدريكسون بعمل تجربة لثلاث مجموعات من الناس..

المجموعة (أ) شاهدت فيلمًا قصيرًا كوميديًا.

المجموعة (ب) لم تشاهد شيئًا وبدأت التجربة مباشرةً.

المجموعة (ج) شاهدت فيلمًا قصيرًا حزينًا.

وبعد ذلك تم إعطاء المجموعات الثلاثة مهمةً تحتاج لمهارات إيجاد الحلول "problem solving".

وكانت النتيجة أن المجموعة (أ) التي اختبرت مشاعر إيجابية من خلال الضحك أثناء مشاهدة الفيلم كان لهم أعلى نسبة من الإبداع في حل المشاكل. حتى المجموعة (ج) التي اختبرت مشاعر سلبية كانت أكثر إبداعًا من مجموعة (ب) التي لم تختبر أي نوع من المشاعر!

ومن هنا ببساطة يمكنك أن تربط جودة تركيزك وإبداعك –سواء في المذاكرة أو العمل– عندما تكون في حالة مزاجية جيدة وتشعر بمشاعر إيجابية.

ولماذا يجب أن نتعلمها؟

من وجهة نظري الشخصية، فإننا في كثير من الأحيان نمرُّ بهذه الحالة من الشعور بالبؤس والحزن والتعاسة. وإن لم يكن هناك أي سبب واضح لذلك، ولكن على الرغم من ذلك تكون دائمًا النصائح "تحرَّك وأخرج نفسك من هذه الحالة، لا تجلس هكذا".. "خفف عن نفسك وحاول أن تستمتع أكثر".

ولكن في هذه اللحظة.. كثيرًا ما نشعر أن أبواب السعادة كلها مغلقة أمامنا.. وليس لنا سبيل إلا البقاء في هذه الحالة السيئة التي نمرُّ بها.

لذلك أردت أن يكون جزءٌ ليس قليلًا من هذا الكتاب للتعريف بالمشاعر ومعانيها وكيفية التعامل معها. لأننا نفتقد هذا في مجتمعنا بشدة!

نحن لم نتعلم أبدًا التعبير عن مشاعرنا.. أو حتى التعرف عليها.

يقال عنا إننا شعب عاطفي.. ولكن رغم كل هذه المشاعر الحقيقية بداخلنا فإنها دائمًا ما تكون مكبوتة.

وفي كثير من الأحيان لا يستطيع الشخص نفسه التعبير عمَّا يشعر به، ولذلك يفضل السكوت عن الكلام!

علي : ماذا بك؟

عاطف : لا شيء.

علي : لماذا هذا الحزن إذن؟!

عاطف: قلت لك لا يوجد شيء!

علي: يا صديقي احكِ لي فربما أستطيع أن أساعدك!

عاطف: والله ما لا أعلم.. ولكنني أشعر بالضيق.. ولا أعرف السبب.. ولا أعرف ماذا يجب عليَّ أن أفعل!

علي: هل تحب أن نقوم بشيء معين أو هناك شيء تريدني أن أفعله لأجلك؟

عاطف: لا، كما قلت لك أنا لا أعلم ماذا بي.. ولذلك لا أجد ما أقوله لك!

هل شعرت بأنك "عاطف" من قبل؟

بالفعل هذا شعور سيئ.. لذلك زيادة وعيك ومعرفتك بالمشاعر سيساعدك على أن يكون لديك دائمًا مفاتيح لأبواب السعادة، حتى لا تغرق أبدًا في بحر البؤس والحزن وأنت لا تعلم ماذا عليك أن تفعل!

لا أعدك بأنك عندما تتعلم هذه المعلومات لن تقع في بحر البؤس، ولكن أعدك أنه سيكون عندك الأدوات التي تساعدك للخروج منه.

ومن الأشياء الرائعة في المشاعر الإيجابية هي أنه يمكنك دائمًا استحضارها.

أي أنه تم اكتشاف هذه المشاعر كردود أفعال نفسية عندما يمرُّ الأشخاص ببعض التجارب، ولكن عندما قاموا بعكس الأمر وجعلوا الأشخاص يقومون عن قصد بعمل الفعل، وجدوا أن المشاعر الإيجابية تحضر أيضًا بطبيعية.

ومن ذلك المنظور أخرج علماء علم النفس الإيجابي العديدَ من الممارسات اليومية والتدريبات التي إذا قمتَ بها تساعدك على رفع مستوى السعادة الخاص بك!

(وبالتأكيد ستمرُّ على هذه الممارسات خلال استراحتنا في هذا الكتاب).

المتعة
Joy

البهجة شعور دائمًا ما يحدث عندما تمرُّ بتجربة إيجابية في بيئة آمنة ولم تكن تتوقعها، وهو أقرب شيء "للسعادة" المتعارف عليها، لذلك -كما وضّحنا في أول الكتاب- فإن كثيرًا من الناس يخلط البهجة بالسعادة.. وهي دائمًا ما تدفعنا للتحرك والوصول لشيء "approaching behavior"، وبالتالي البهجة من أهم محركات التطور الجسدي والعقلي. عندما يشعر الناس بالبهجة يتخلل إليهم احتياج للعب والمرح والاكتشاف، وخلال هذا الشعور بالفعل يكتسب الإنسان الكثير من المهارات الجسدية والعقلية.

ولذلك الآن يوجد علم كامل يسمى Gamification.

وهو تحويل أي نشاط عادي يقوم به البشر للعبة؛ وذلك لتحفيز سلوك الناس للتحرك (approaching behavior).

ويُستخدم هذا العلم في الكثير من المجالات، وأشهرها التسويق والتعليم.

فاليوم هناك خبراء في تحويل المواد العلمية لألعاب؛ لتكون العملية التعليمية بمثابة محاكاة أو لعبة كاملة الأركان بها ربح وخسارة ونقاط وجوائز.

لأنه عندما يشعر البشر بالبهجة يكون لديهم حافز للتطور الذهني والعقلي.

ببساطة البهجة هي حالة من الاستمتاع الذي في الغالب يكون فاق مستوى توقعك قبل دخولك للتجربة.



كبسولة

البهجة شعور يحرّكنا نحو اللعب والتطور البدني والعقلي.

التسلية
Amusement

التسلية هو شعور أقل قوة من البهجة ولكنه يتميز بسهولة الوصول إليه. تأثير البهجة قوي وواضح ولكن كما ذكرنا من قبل من المستحيل أن تستشعر البهجة طوال الوقت. ولذلك تأتي التسلية.

وهو ما تشعر به عندما تستمتع لشيء تحبه أثناء القيادة أو أثناء مشاهدة مباراة فريقك المفضل.

أيضًا في جلسة مع أصدقائك لا تتَّسم بالجدية يحدث فيها القليل من الحوار والكثير من الضحك والمرح، هنا يأتي شعور التسلية.

أتذكر دائمًا هذه الجلسات العائلية التي نجتمع فيها مع العائلة الكبيرة عندما يعود بعضهم من الخارج في إجازة الصيف.

ويبدأ الكلام بمشاركة كل منا عمَّا حدث خلال العام، ويأتي هذا الفاصل الذي يتكرر دائمًا.

عندما يبدأ والدي وجميع الكبار بالجلسة بمشاركة ذكرياتهم معًا والمواقف الطريفة التي حدثت معهم في الماضي وأثناء الضحك الهستيري الذي يصيب الجميع، وأنا في حيرة حول ما إذا وجب عليَّ أن أستمر في الضحك والاستمتاع بما يحدث أو التوقف؛ لأن عضلات بطني تكاد أن تُصاب بتشنجات من كثرة الضحك.

كل منا مرَّ بهذه اللحظات العائلية أو مع مجموعة من أصدقائه حين يحدث بيننا حوار ممتع يجعلنا مستعدين أكثر للتقرب من بعضنا البعض، وأن نقوي علاقاتنا بمزيد من الحوار.

ويجب تعلُّم أنّ هذا الأمر محمود، وليس هناك أي تناقض بين كونك شخصًا وقورًا أو شخصًا حكيمًا وبين أن يكون لك وِرْدُك الدائم من النقاشات الممتعة والمضحكة مع المقربين لك.



تكلم الأئمَّة عن المزاح والضحك

الإكثار منه، والخروج عن الحدِّ، مخلٌّ بالمروءة والوَقار، والتَّنزُّه عنه بالمرَّة والتَّقبُّض، مخلٌّ بالسُّنَّة والسِّيرة النَّبويَّة المأمور باتِّباعها والاقتداء، وخير الأمور أوسطها.

بمعنى أن كثرة المزاح وتجاوز الحدود به يذهب من قيمة المرء، ويتحول إلى شيء من السفه، ولكن أيضًا الامتناع عنه بدافع أن هذا هو الوقار والحكمة ليس من هدي النبي -صلى الله عليه وسلم-؛ فقد كان يُمازح زوجاته وأصحابه والمسلمين.



كبسولة

التسلية شعور يحرّكنا نحو تقوية وبناء العلاقات الاجتماعية وأيضًا الإبداع.

الاهتمام
Interest

هذا الشعور غير حياتي!!

الاهتمام هو أحد أهم المشاعر الأكثر أهمية -من وجهة نظري البسيطة-، لذلك دعني آخُذك إلى هذه الرحلة داخل شعور الاهتمام.

هذه الرحلة الخاصة جدًّا والمميزة بالنسبة لي.

هل تعلم أن سبب وجود هذا الكتاب اليوم هو هذا الشعور؟

- مرحلة الضغط -


قصة

في يوم من الأيام وأنا عمري ١٨ عامًا كنت أبحث على الإنترنت عن شيء يساعدني على التدرب بشكل أفضل داخل الجيم. كنت أمرُّ بفترة عصيبة بالنسبة لي.. لم يكن لديَّ ما يكفيني من المال، وكان جميع أصدقائي المقربين يعتمدون على آبائهم للحصول على المال، وأنا كنت دائمًا ما أحب أن اعتمد على نفسي، فمنذ أول يوم حصلت فيه على مرتب ٧٥ جنيهًا لم أكن أطلب من والدي المال إلا إذا كانت حاجتي للمال ستمنعني من الذهاب للتدريبات.

كان المدير الفني للفريق في هذه السنة لا يحبني، ولكن لا يستطيع إخراجي من التشكيلة الأساسية في نفس الوقت؛ لأنني -بتوفيق الله وفضله- كان أدائي ووجودي داخل الملعب يصنع فارقًا كبيرًا. ولكن كان يمارس الكثير من الابتزاز والضغط النفسي، وهو يعلم أنني من عائلة مهذبة لا أحبُّ التلفظ بألفاظ سيئة، وكان يفعل ذلك معي كثيرًا من باب التعمد.

وكانت كرة القدم هي حياتي بأكملها فأنا أقضي يومي كله بين التدريبات والمواصلات لكي أحقق حلمي وحلم أسرتي.

وعندما يكون هذا الحلم مهدَّدًا أو تحت الهجوم تصبح حياتي كلها في ضغط شديد.

وطبعًا كحال أي شاب في هذا السن يتسم بالحساسية والمشاعر المتوهجة.. كنت بالفعل في بدايات حالة اكتئاب، ولكن سريعًا ما تحوَّل الأمر بداخلي إلى تحدٍّ، وشعرت أنه لا يمكن لهذا الشخص أن يهزمني.. وأنني كابتن هذا الفريق من سن السابعة، ولم يأت يوم جلست فيه على مقاعد البدلاء، فلن أسمح لهذا المدرب أن يحطمني.. واتخذت قرارًا بأنني لن أحافظ على أدائي فقط؛ ولكني سأقوم بتحسينه أيضًا، وزيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بي في الجيم، وكعادتي كشخص يبحث عن كل شيء في حياته داخل جوجل كتبت بالإنجليزية "how to workout better" "كيف يمكن أن تتمرن أفضل".

فظهرت لي مجموعة من النتائج منها فيديو يُكتب في عنوانه "Hard times - motivational video".

وعندما رأيت الكلمة "أوقات صعبة – فيديو تحفيزي" شعرت أن هذه ليست إجابة جوجل لسؤالي، ولكنها رسالة لي من الله، فقمت سريعًا بفتح الفيديو.. وإذا به عبارة عن لقطات من أفلام مشهورة وعليها مقاطع لبعض الأشخاص يتحدثون.

وكانت هذه التجربة.. تجربة لن أنساها أبدًا.

- مرحلة الانفجار-

بدأ الكلام بأسئلة جعلتني على يقين بأن هذه رسالة لي.

فقد بدأ بشخص يتكلم بحماسة وكأنه جاء ليصفعك على وجهك حتى يوقظك:

"أين كنت؟.. ولماذا أنت هنا؟.. وإلى أين ستذهب؟

أنت تنظر إلى حياتك.. أنت تنظر لما تنتج.

هل تحصل على ما تريد ممَّا تفعل؟

هل تعيش من أجل هدفك؟

هل تعيش من أجل حلمك؟

هل تتصرف بناءً على أفكارك؟

هل تفعل ما بوسعك؟

هل وجدت نفسك مرتاحًا؟

هل تُسَوِّفُ؟

هل تقتحم طريقك للمجد؟

هل تحيط نفسك بالأشخاص الذين يستطيعون تطويرك؟

هل تتحدى نفسك؟

هل تجرب شيئًا جديدًا؟

هل تقوم بتعلم شيء مختلف؟

هل حياتك عبارة عن مغامرة أم هي مملة؟

لماذا أنت هنا؟!!!

ماذا أحضرك هنا؟

ما هي القرارات التي تأخذها الآن وأنت تنظر للمستقبل؟

عندما تكون في حالة نفسية مثل التي كنت أعيشها في هذه اللحظة ويوجَّه إليك هذا الكم من الأسئلة في دقيقة..

تشعر وكأن شخصًا ما يمسك بياقة قميصك ويهزك ويقول لك: "استيقظ!!! ماذا تفعل بحياتك؟؟".

شعرت وقتها أنني بالفعل تائه وأن ذراع التحكم الخاص بحياتي يفلت من يدي،

وأنه يجب عليَّ ألَّا أنهزم بسبب هذه الصعوبات، وأنني مقصِّر في حق نفسي وحق حلمي!

وتوالت المقولات من متحدثين مختلفين، وكل مقولة والأخرى تغرس في قلبي شعلة من الحماس..

"أنا لا أهتم إذا كان لا يوجد أحد يؤمن بك.. كل ما تحتاجه هو إيمانك بنفسك لتحقيق هذا الإنجاز".

"هل ستمر عليك لحظات تريد فيها أن تستسلم؟ هل ستمر عليك لحظات تشعر فيها أن حلمك مستحيل من قوة الألم الذي تشعر به؟

من شدة الإحباط الذي تمرُّ به؟

وتشعر أنك في لحظة ستقول إن حلمك لا يستحق كل هذا العناء؟

- نعم كل هذا سيحدث.. ستجد كل ذلك أمامك.. يصرخ في وجهك قائلًا "عُدْ إلى الخلف.. لا تتقدم!!".

ولكن لا تجعل كل هذه الملهيات توقفك.. عليك أن تستمر!!

"لا تتوقف!!".

"افصل بين نفسك وأفعالك.. كلنا لدينا أخطاء.. هذه هي مصيدة جَلْدِ الذات".

"يمكنك دائمًا أن تُحسِّنَ أفضل ما عندك".

وفي هذه اللحظات وجدت نفسي أنحني للأمام باتجاه الشاشة.. وأشعر بتركيز رهيب مع ما يقال.

ثم ظهر هذا المتحدث الهادئ الذي يقول:

" أحيانًا نسقط في هذه الحياة.. وعندها نشعر أنه ليس لدينا القوة لكي نعود مرة أخرى على أقدامنا..

تتظاهر أن كل شيء بخير بينما لا يوجد شيء واحد بخير..

وعندما تذهب للمنزل وتنام على سريرك وأنت لست بحاجة لإبهار أحد أو إثبات نفسك لأحد.. والخوف يأتيك، وأنت تعلم هذا الخوف جيدًا فهو يأتي بمجرد دخولك إلى المنزل.

- من الممكن أن يكون ما أصابك هو شكوك حول حياتك.

- من الممكن أن تكون غير متأكد ممَّا سيحدث في المستقبل.

- وهذا يخيفك بشدة!!!

- من الممكن أنك قلقت بشأن نظرة الناس لك وما يقولونه عنك.

هل هذه المخاوف تشلُّ حركتك؟!!

حينها بدأت عيني تلمع وشعرت وكأنه يصف حالي وخوفي من الحياة والمستقبل والناس، واحتياجي الدائم للتصرف بشكل قوي، ولا أظهر حزني أو غضبي لأحد، وأنني أكبت كل هذه المشاعر وأتركها خلفي أثناء التدريبات وأثناء وجودي بين زملائي، ولكنني في النهاية لا أستطيع تركها خارج البيت عندما أعود ليلًا.. وكل هذه الأفكار والشكوك تدور في رأسي وأنا أحدِّق بعيني في سقف غرفتي قبل النوم!

وحينها سأل سؤالًا أسقط أول دمعة من عيني رغم بساطته:

"هل تعتقد أن لديك أمل؟".

هذا السؤال -رغم بساطته- يوجِّه تفكيرك للحظة واحدة للجانب المشرق من المستقبل، رغم كل السلبيات التي تمرُّ بها.

وعندما تجد أنه بالفعل يوجد لديك أمل.. فستشعر وكأنك كنت ظالمًا لنفسك.. لماذا أقتل نفسي كل لحظة بهذه السلبية وأنا أعلم أنه لديَّ أمل!!!

حينها عاد متحدث آخر يقول:

"ممكن أن تكون الآن في أسوأ الأماكن التي مررت بها في حياتك.. ولكن أنا مؤمن أن هذه هي بدايتك.. ولا يجب بالضرورة ان تكون نهايتك!

ليس لمجرد أنك هنا اليوم وأن هذه هي ظروف حياتك الحالية أنه يجب لحياتك أن تنتهي في نفس المكان!".

وسرعان ما تدخَّل متحدث آخر يقول بحماس: "ما هو الشيء الذي سيعطيك الحافز؟ ما هو الشيء الذي سيشعل الشجاعة بداخلك لقي تنهض وتعود مرة وأخرى وأخرى وأخرى؟!!!".

وأنا في هذه اللحظة أجيب بداخلي ودمعتي الأولى ما زالت على وجهي:

"إن حلمي وحلم أبي وأمي وإخوتي.. أن أجد من النجاح ما استحق هذا هو الحافز الذي سيشعل الشجاعة بداخلي!!!!".

عادوا مرة أخرى وهم يكملون حديثهم وكل منهم يزداد صوته حماسًا، وبدأ هذا الحماس ينعكس على نبضات قلبي:

"يجب عليك أن تقرر أن تقف للحياة".

"هذه ليست النهاية إلى أن تستسلم".

" ما زال هناك أمل!".

"ستقوم بتخطي هذه الصعاب.. ستنهض.. سترتدي ملابسك وتخرج لتفعل ما يجب عليك فعله.

سوف تصبح ما تريد.. سوف تفعل ما يجب عليك فعله.

وتثبت لكل هؤلاء الذين حاولوا تحطيمك.. كل هؤلاء الذين حاولوا إيقافك.. كل هؤلاء الذين حاولوا قتل حلمك.

ستثبت لكل هؤلاء أنهم مخطئون.

أنا استخدمتُ الألم لكي أصل إلى المجد.. وأنا أخبرك الآن:

لا تستسلم!!!

أنا أقول لك الآن

لا تستسلم!!!

اجعله بوابة واعبر من خلاله!!!".

عندها تذكرت كل الألم الذي أمر به في التدريبات وكل الآلام التي نشعر بها في الإصابات.. كثير من الناس لا يعلم كم الجلطات والتورمات والآلام التي يعانيها المحترفون في جميع الرياضات أثناء التدريبات والمباريات للوصول إلى المستوى المطلوب.

ولكن هناك نوعان من الألم كان يتحدث عنهم داخل هذا الفيديو.. فقد كان يتحدث عن الألم النفسي.. والألم الجسدي.

وأنا في هذه اللحظة كنت أمتلك الاثنين أمام عيني!

وحينها بدأت عيني الأخرى تلمع، ولكن لن تدمع هذه المرة مع انكسار، ولكن في هذه اللحظة وجدت وكأن عيني ترمي بهذه الدمعة وكأنها الأخيرة، تليها انقباضة شديدة من قبضة يدي وكأني أشعر بعودة ذراع التحكم الذي فقدته ليدي مرة أخرى!!!

وحينها قيلت هذه الجملة لتؤكد هذه المشاعر:

"يجب أن تقول لنفسك: سأعطي لنفسي القوة لكي أحارب.. وكل ما يحدث لي الآن هو عبارة عن مضايقات مؤقتة.. ولكنها ليست أقوى مني!!".

"لا يمكنك أن تتحمل ألَّا تكون نفسك".

هل تمر بأوقات صعبة ؟!!! ... أنا أقول لك.. إنها لم تأتِ لتجلس.. إنها جاءت لتَمُرَّ!

إنها تأخذ الكثير من الجرأة لتستعيد نفسك!!

إنها تأخذ الكثير من الجرأة لتحفر بعمق للأسفل وتستخرج حلمك!!!

إنها تأخذ الكثير من الجرأة للاستمرار في المحاولة مرة وأخرى وأخرى وأخرى!!!

إلى أن تحققه.. لأنك تعرف جيدًا أنه هذا الحلم ممكن!!!

من الضروري أن تأخذ المسئولية!!

لتجعل هذا الحلم يتحقق..

وأنك لن تستسلم!

وأنك ستستمر للنهاية..

وأنك لن تقرر أنك لن تستمر لأنك لا ترى الضوء في آخر النفق!

إذا أردت هذا الحلم بقوة..

فمن الضروري

أن تكون مستعدًّا للتجربة

أن تكون مستعدًّا للفشل والنجاح.

هنا يمكن لحلمك أن يظهر..

ستقول: لا.. هذا الأمر صعب..

نعم هو صعب..

ستقول: لا.. هذا الأمر مؤلم..

نعم هو مؤلم..

ولكنه.. يستحق!

من الضروري

أن تكون لديك خطة..

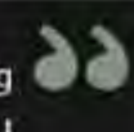
تمسك بها بقوة..

وأن يكون عندك الرؤية التي تقول لك "لا تستسلم أبدًا".

وأنك ستصبح مبدعًا وصلبًا في الاستمرار والرجوع دائمًا كل مرة تلو الأخرى!

وأنك تأخذ مسئولية شخصية لتحقيق هذا الحلم..

وأنت على يقين أنها فعلًا صعبة.. وأنه لا يوجد هناك طريق سهل..



> وأنه عندما تُسقطك الحياة أرضًا.. تقفز لها مرة أخرى وتصرخ "المباراة لن تنتهي حتى أفوز!!!".
>
> "And when life knocks you down,
> jump back up and tell it. it's not over until I win"

- لحظة الإلهام-

ومع هذه النهاية السريعة المتتالية من الرسائل الحماسية، أقسم لك أنه كان الدم يجري في عروقي وكأنني في مباراة ملاكمة، وأن هناك طاقة في قبضة يدي تكفي أن تصرع بطل العالم في المصارعة!

وشعرت بنفس الحماس الذي يأتي إليَّ في أصعب المباريات في الوقت بدل الضائع وأنا أحاول أن أخرج كل طاقتي وقوتي لكسر التعادل والحصول على المكسب.. كل هذا حدث وأنا جالس أمام الشاشة أستمع لهؤلاء الناس!!

فقلت نعم!!!!! وجدتها!!!!

هذه هي الطريقة التي ستساعدني للتمرين بطريقة أفضل!

وقمت بتحميل العديد من هذه المقاطع وحملتها على جهاز "ووكمان" وذهبت للجيم.

وكانت كالسحر!!!!

كل مرة أستمع لها وأنا أتمرن كنت تقريبًا أفكِّر في نفس الأفكار وأستحضر نفس الحماسة والشعور..

وأتمرن بقوة وحماس غير عاديَّيْنِ!!

وبالفعل شهدت تحسنًا كبيرًا في أدائي وحالتي النفسية.

- مرحلة الفضول-

هنا حدثت اللحظة الفاصلة في حياتي.. سألت نفسي سؤالًا واحدًا:

سؤالًا به القليل من الفضول!!!

"من هؤلاء الأشخاص الذين يتحدثون في أذني بهذه الطريقة.. هؤلاء بالتأكيد ليسوا مُغَنِّيِن!!!".

وحينها ذهبت بالفعل بكل حماس واهتمام إلى وصف هذا الفيديو، وبالفعل وجدت أسماء هؤلاء الأشخاص مكتوبة وبجانبها كلمة "متحدث تحفيزي".. وكانت هذه أول مرة أقرأ هذه الكلمة في حياتي!

وكالعادة ذهبت إلى أعز أصدقائي جوجل وسألته "ما هو التحدث التحفيزي؟".

وإذا بها أحد الأعمال المشهورة في أمريكا.. وهذا المتحدث شخص يستطيع تحفيز الناس ومساعدتهم على مقاومة صعوبات الحياة وتحريك مشاعرهم بطريقة إيجابية؛ حتى يستطيع الناس إيجاد القوة لمواجهة الحياة وتحقيق أحلامهم!

وما حدث هنا.. كان هو الشعور بالاهتمام – interest!!!

لقد شعرت بالحاجة للتعلم حول هذا الموضوع ومعرفة كل ما حوله وأن أتدرب عليه.

كنت قائد فريقي، فوجدت أنني أقوم بمهام هذا المتحدث التحفيزي بشكل دَوْرِيٍّ منذ صغري قبل المباريات وفي أيام التدريبات المهمة قبل المباريات الحَاسمة.. كنت دائمًا ما أجمع اللاعبين وأتحدث معهم وأحفِّزهم.. وكان هذا أحد أسباب تكريمي كأفضل كابتن فريق بقطاع ناشئين نادي الزمالك. ولكن ما اكتشفته أنني أقوم بالتحفيز ولكن دون احترافية.

وحينها بدأت أذاكر جيدًا كيف يقوم هؤلاء المتحدثون بتحفيز الناس.

فقد شاهدت العديد من الساعات، وعملت على تحليل كلامهم وأدائهم لكي أحفز زملائي في الفريق بشكل أفضل.

إضافة إلى أنني كنت أحب كتب التطوير الذاتي من عمر ١٤ عامًا.. فكان دائمًا لدي ما أقوله بين التحفيز والتطوير.

وأثناء هذه الرحلة المليئة بالاهتمام التي دامت لعام كامل.. حضر في ذهني السؤال الثاني "إذا كنت أفعل ذلك مع زملائي في الفريق.. لماذا لا يمكنني أن أفعل ذلك مع أصدقائي خارج الفريق؟؟!".

- مرحلة البحث والتعلم -

بدأت أتعلم أكثر حول أمور الحياة، وأبحث أكثر داخل علم النفس.. وأتعلم عن كيف يكون الإنسان مُحفزًا دائمًا. وبدأت بالفعل مشاركة أصدقائي هذا الأمر.. وأني أريد أن أكون متحدثًا تحفيزيًّا.

ولكن أثناء مذاكرتي للأمر وجدت أن التحفيز وحده لا يكفي!

التحفيز هو طاقة قوية لا يمكن أن تعطيها لشخص لا يعرف كيف يستخدمها.

الكثير من الناس لا يعلم أصلًا كيف يقوم بالأشياء الصحيحة.

لا يعلم عن نفسه شيئًا.. لا يعرف ما هي خطوات الوصول لهذه الأهداف، وأحيانًا لا يعرف أصلًا كيف يضع هذه الأهداف.

فسيكون تحفيز مثل هؤلاء الشباب بمثابة إعطاء طفل صغير لا يعلم شيئًا عن الحياة مسدسًا وإخباره أنه يمكنه أن يذهب للحرب وينتصر!

وربما هو لا يعلم شيئًا عن الحرب وعن هذا السلاح الذي يحمله. وينتهي به الحال مقتولًا كما ينتهي الحال بكثير من رواد الجلسات التحفيزية بالإحباط التام والكسل والملل بعد محاولاتهم الفاشلة بسبب قِلة المعرفة.

قادني اهتمامي هذا للبحث عن كيف يمكن للإنسان تحقيق شيء في المطلق!

وخلاصة هذا البحث أنني وجدت أن هناك عدة مراحل!



الأولى: أن يكون لدى هذا الإنسان وعي بذاته، وأن يعرف نفسه جيدًا، وبالتالي سيعلم كيف يقوم باختيار أهدافه الشخصية ولا ينجرف خلف أهداف المجتمع. وأن تكون لديه القدرة الدائمة على التحاور مع نفسه وتحليل الأمور بشكل عقلاني ومنطقي (وعي).

الثانية: أن تكون لديه القدرة على التغيير والقيام بسلوكيات جديدة، ولم أجد سبيلًا للمساعدة في هذه النقطة أكثر من التعلم عن السلوك الإنساني وكيف يعمل وكيف يمكن تغييره ومراحل هذا التغيير (علم).

الثالثة: أن يكون على علم بالواقع وبالخطوات العملية والأدوات التي يمكنه أن يستخدمها للوصول لهدفه (أدوات).

الرابعة: أن يكون لديه علم كاف بسيكولوجية التحفيز، وكيف يتكون الحافز البشري، وكيف يجعل هذا الحافز (Intrinsic motivation) حافزًا داخليًا.. فهو الأكثر دوامًا وقوة! (تحفيز).

الخامسة: توفيق الله سبحانه وتعالى له في كل ما سبق (إيمان).



وعي + علم + أدوات + تحفيز + إيمان = إنجاز

- مرحلة الصفر-

عندما وجدت أن هذا هو السبيل لتحقيق وجهة نظري.. قررت أن أبدأ التحدث التحفيزي بمصر ولكن بالطريقة التي أجدها نافعة للناس، ولم أرِدْ أن أتقيَّد

بالمثال الغربي. فهناك الكثير من الأفكار الرأسمالية والدنيوية البحتة التي لم أُرِدْ أن أتقيد بها.

لاحظ الآن أنني بسبب شعور الاهتمام.. على وشك بداية حلم كامل جديد من الصفر!

وكنت ما زلت ألعب كرة القدم باحترافية، وبدأت إلى جانبها في القيام بمحاضرات صغيرة بين أصحابي..

وكانت البداية بعد عام آخر مع ستة من إخوة وأخوات أصدقائي وزملائي في العمل التطوعي من أبناء المرحلة الثانوية.

رأيت إحداهن تكتب على صفحة الفيسبوك الخاصة بها "الكيمياء لا دين لها".. ولفت ذلك انتباهي.. وشعرت بالاهتمام تجاه الكثير من تعليقات أصدقائها وزملائها "نعم مادة سيئة".. "شيء عقيم".. "أصعب مادة أكرهها بشدة".

فتعجبت من هذا الكم من السلبية الذي -من وجهة نظري- لم يكن ليغيِّرَ أيَّ شيء أو حتى يساعد في تطوير أي شيء، فكتبت على صفحتي الشخصية "والله لو جلست ساعة مع طلبة ثانوية عامة سأقوم بتغيير وجهة نظرهم تمامًا".

وبعدها بدقائق وجدت رسالة من هذه الفتاة تقول لي: "بجد يا كريم؟!"، فقلت: "نعم بجد"، وإذا بها تعرض عليَّ أن تجمع مجموعة من أصدقائها وصديقاتها ونجلس معًا لكي أشاركهم ما لديَّ من خبرات ومعلومات.

حينها شعرت أنني في ورطة.. لم يكن لديَّ محتوى منظم جاهز لأشاركهم إياه!

فبدأت رحلة بحث سريعة لترتيب أفكاري وجمع مجموعة من المعلومات حول أساليب المذاكرة وتنظيم الأولويات والوقت وأساليب القراءة وتحديد الأهداف والحفاظ على الهوية وعدم الانسياق خلف طموحات من حولي. وبالفعل أصبح لديَّ مادة علمية لطيفة يمكن شرحها في ساعة. وطبعتها في ملزمة مثل ملازم مدرِّسي الثانوية العامة، وقلت لها: "أنا جاهز لنتقابل".

- مرحلة البداية -

لم أكن أتوقع أن أول عقبة ستقع في طريقنا هي المكان الذي سنتقابل به. ذكرت الفتاة أنها وجميع أصدقائها لا يملكون المال لاستئجار غرفة بأي مساحة عمل مشتركة، وأيضًا أنا في هذه المرحلة من حياتي كنت أملك ما يكفي تنقلاتي من المال.

اقترحت عليهم أن نجلس في فرع ماكدونالدز بشارع جامعة الدول العربية دون أن نشتري شيئًا، فليس هناك خدمة، وعادة لا أرى أحدًا من العاملين في الطابق العلوي. وبالفعل ذهبنا لهناك وأثناء اندماجي في الشرح جاء أحد أفراد الأمن وطلب منا أن نقوم لنطلب شيئًا.. حينها نظروا إلى بعضهم ووجوههم يعتليها شيء من الخجل.. ولم أردْ أن يتوقف اليوم لهذا السبب، فقلت للرجل: "لا توجد مشكلة".. وذهبت وأحضرت لهم جميعًا "آيس كريم".

هاهاهاها.. أسمع صوت هذا الشخص الذي يقول "يا عم هل ستذلنا بـ ٦ آيس كريم اشتريتهم؟؟؟".

لا والله.. ولكن ستعلم الغرض في النهاية.

بعد هذا اليوم وجدت رد فعل رائع من هؤلاء الشباب، فقد كانوا يرسلون لي شبه يوميًا عن تطبيق ما قلته، وكيف تأثرت إنتاجيتهم بالإيجاب. وبعد أيام كنا في تجمع عائلي ولي ابنة خالة طبيبة، في هذا الوقت كانت في السنة السابعة لها في كلية الطب، وكانت تُحسن الاستماع حين أتكلم. أخبرتها عن حلمي الجديد وبما فعلته مع الشباب.

قالت باهتمام "أخبرني ماذا كنت تقول لهم؟".

فقلت لها كل شيء تحدثت به مع الشباب، وما لاحظته أنها كانت مستمتعة أثناء شرحي لهذه المعلومات، وأثنت على الفكرة.

ما حدث بعد ذلك كان أجمل.. ففي اليوم التالي أرسلت لي رسالة عبر واتساب تخبرني أنها طبقت بعض الأشياء التي ذكرتُها، ورأت تحسنًا رائعًا في دراستها، وقالت لي: "ما تفعله جيد ومهم لكل الناس ليس فقط طلبة الثانوية العامة".

- مرحلة الإحباط -

في هذا الوقت بدأت أتشجع أن أنشر هذه الفكرة بين أصدقائي بالجامعة، وأتذكر أن ثاني جلسة عمل لي كانت لشخصين واقفًا على أحد أرصفة كلية الآثار بجامعة القاهرة. ومرة تلو الأخرى وأنا أبحث عن أحد ليسمع ما لديَّ لأقوله، فقد كنت أصطاد أصدقائي ليسمعوا ما لدي كالأسد الذي يصطاد فرائسه.

أذكر أن أحد جلساتي التي أعطيتها كانت على أحد الأرصفة في الدقي لشخص واحد. هذا الشخص كان يشارك في أحد أنشطة الجري وكنت أنتظره عند خط النهاية لأشرح له ما لديَّ من معلومات.

كان بداخلي صوت يقول دائمًا: "لا أبد أن أجد أحدًا ليسمعني.. لن أترك البشرية في حالها حتى أجد أحدًا ليسمعني".

بعدها توقفت الفرص! لم أجد أحدًا يريد أن يسمعني.. وشعرت بقليل من الإحباط، ولكن قلت لنفسي "إذا سمعك البعض وأثنوا على كلامك ولكن لم تجد من يأتي خلفهم فإذن ما تقدمه ليس جيدًا بما يكفي".

وهذه الكلمة يعلم الله كم كانت تؤلمني "ليس جيدًا بما يكفي"، ولكن كان هذا هو الدافع الأول لكي أقوم بتحسين ما لدي من معلومات.. فبدأت العمل على محاضرة –وليست مجرد جلسة صغيرة– أقوم بشرحها من خلال بعض الأوراق المطبوعة.

وقمت بعمل ملف تقديم عبر Power point، وأثناء الثلاثة أشهر التي كنت أحضِّر فيها هذا المحتوى كنت أنشر بين أصحابي أنني أحضر لشيء كبير ومميز، وأنني بالفعل أعمل الآن كمتحدث تحفيزي، وأنه يجب عليهم أن ينتظروا ما هو قادم. القليل من التسويق لن يضرَّ!

ولأنني شخص perfectionist – أحب الكمال والتفاصيل، فقد رأيت أنه لن أنتهي أبدًا من التحضير؛ ففي أحد الأيام أثناء جلوسي في مساحة عمل مشتركة قابلت أحد زملاء الجامعة وسألني "ماذا تفعل هنا؟".

فقد كان يعلم الجميع أنني لا أهتم بشدة لأمر الجامعة؛ لأنني لاعب كرة محترف، فأجبته أنني أعمل على محاضرتي القادمة (وكأنه كان هنا العديد من المحاضرات السابقة، فأنا كنت أعمل بمبدأ: مَثِّلْهَا حتى تصبحَ حقيقةً – fake it till you make it).

فسألني هذا السؤال العظيم "متى ستكون؟".

فسكت للحظة ثم قلت في تردُّد "الأسبوع القادم".

– أين؟

فسكتُّ مرة أخرى ثم رددتُ: "هنا.. لديهم غرف مخصصة للمحاضرات".

وكانت هذه هي اللحظة الفارقة.. خرجت بعدها لأصحاب المكان وقمت باستئجار أكبر غرفة في المكان، وكانت تتسع لنحوِ ٤٠ شخصًا، وكان ذلك بالنسبة لي حلمًا، أن يهتم ٤٠ شخصًا ليسمعوا ما لديَّ لأقوله!!

قمت بالعمل ليلًا يوميًّا لساعات متأخرة لأنهي ما لديَّ.. فأنا ما زلت أعمل كلاعب كرة محترف ولديَّ تدريبات يومية، وفي كثير من الأحيان مرتين يوميًّا. وبالفعل أنهيتها، وأخبرت أصدقائي أنه يمكنهم القدوم، وثمن الاشتراك في المحاضرة ١٠ جنيهات (ما يعادل تقريبًا نصف دولار) وهذا فقط لكي نستطيع تغطية تكلفة إيجار الغرفة.

وحضر في هذا اليوم ٢٨ شخصًا من أصدقائي، وكان هذا بالنسبة لي شيئًا مذهلًا!

بعد انتهاء هذا اليوم رأيت السعادة في وجوه أصدقائي، وسألتهم "هل أعجبتكم؟ هل تدفعون المال في المستقبل لحضور شيء كهذا؟".

فكانت إجابة الجميع بالموافقة. حينها سألتهم "كم تدفعون لكي تحضروا مثل هذه المحاضرة؟".

كانت هناك أسعار متفاوتة، ولكن الأغلب ذهب حول ٣٠ جنيهًا. فقلت لهم "إذًا الجمعة القادمة سأعيد نفس المحاضرة وستكون بـ ٣٠ جنيهًا وأرجو منكم دعوة أصدقائكم!".

وبالفعل حجزت الغرفة وذهبت لأعلن على صفحتي الشخصية عن هذا الحدث – event؛ لكي يعلم جميع أصدقائي. وهذا الوقت لم يكن لديَّ متابع واحد.. فقط أصدقائي. وبالفعل نال هذا الحدث تفاعلًا رائعًا؛ فقد كان هناك حوالي ٦٥ شخصًا ضغطوا زر القدوم – going وحوالي ٢٠ شخص ضغطوا زر الاهتمام – interested.

يومها ذهبت إلى المكان وطلبت منهم أن يزيدوا عدد المقاعد بالغرفة وأنا كُلِّي توتر.. ماذا سأفعل لو لم تكف الكراسي لعدد الحضور! ماذا سأقول لهم!! هذه ليست بداية سمعة جيدة إذا أردت أن تضع قدمك في هذا المجال!!!!

وكنت بالفعل مهتمًّا بشدة بجودة الخدمة التي أقدِّمها؛ فقد كنت أمسح الترابِ عن المقاعد بنفسي، وأقوم بتلميع شاشة التلفاز التي سأعرض عليها، وأوزع الملازم على كل كرسي.

وها هو الموعد يقترب.. تبقى ١٠ دقائق.. ٥ دقائق.. موعد البداية!!!!

ولم يظهر أحد!!!!!

فجلست أنتظر وأنتظر ونبضات قلبي تزداد مع كل دقيقة تمرُّ.

وأنا أشعر بفشل شديد!..

لا لا.. لا تحزن لم ينتهِ اليوم بهذا الشكل! فبعد نصف ساعة!

جاء ٢ من أصدقائي الذين حضروا سابقًا ليَحْضُروا مرة أخرى ومعهما اثنان من أصدقائهما، وجاء صديق وقررت أن أبدأ.

الجميع يعرف أنه من المحبط أن تقف لكي تعطي محاضرة كاملة مدتها ٣ ساعات لـ ٥ أشخاص ويكونَ أداؤك بنفس الحماسة التي كانت لديك وأنت تكلم ٢٨ شخصًا. شعورك أن هذا الجهد استفاد منه ٥ أشخاص فقط ليس الأفضل على الإطلاق!

- مرحلة الاستمرار -

أنا شخص أكره الهزيمة! أحب المكسب.. أحب النجاح.. فعندما ألعب البلايستيشن مع أحد إخوتي أو أصدقائي لا يمكنني أن أتحمل الهزيمة ولا يمكنه مغادرة الغرفة إلا بعد أن أهزمه..

"المباراة لا تنتهي حتى أفوز!".

ولذلك كانت هذه المرحلة مؤلمة جدًّا بالنسبة لي؛ فقد كانت توقعاتي أكبر من ذلك بكثير، خصوصًا مع هذا التفاعل الذي حدث على فيسبوك!

ولكن لم أستسلم، وقلت لا بُدَّ أن هناك شيئًا خاطئًا حدث.. سأقوم بإعادة هذه المحاضرة الجمعة التالية مرة أخرى!

وقمت بإنشاء الحدث على فيسبوك واشترك اكثر من ٨٠ شخصًا هذه المرة.. وذهبت مبكرًا إلى المكان.. وبكل توتر مثل المرة السابقة طلبت منهم إدخال المزيد من المقاعد وقمت بتلميع المقاعد.. رغم أن العامل قام بذلك.. وقمت بتلميع الشاشة وتوزيع الملازم.

وجلست أنتظر الموعد.. ١٠ دقائق.. ٥ دقائق.. الموعد!

ولم يأتِ أحدٌ مرة أخرى! وبدأ الشك يراودني "هل اليوم سيكون مثل المرة السابقة" أم هذه مجرد عادة الناس.. لا أحد يلتزم بالمواعيد المعلنة!

وبعد دقائق جاء ٤ أشخاص وقمت بإعطاء المحاضرة بنفس القوة والحماس والاهتمام!

حينها فهمت أن الفيسبوك هو عالم افتراضي.. والناس لا يعنون كل شيء يقولونه في الحقيقة.. فما بالك بالعالم الافتراضي؟

فصديقك يراك ويقول لك "لازم أشوفك.. لازم ننزل"، وهو في أعماقه يعلم أن هذه هي الجملة التي سينهي بها اللقاء وهو لا ينوي أن يراك مرة أخرى. وبالفعل كان ذلك هو حال الفيسبوك.. الكثير من الناس كانوا يفعلون ذلك من باب المساندة أو الدعم.. أو يظنون أن هذه صفحة جديدة يتابعونها.. لا أدري حقًا..

ولكن تيقّنت أنه يجب عليَّ إعادة تحديد توقعاتي.. وتيقنت أيضًا أنه لا يجب عليَّ أن أستسلم!

فقد اعتدت أن أقول إنني سأصبح من أفضل ١٠ متحدثين في العالم! كيف يمكن لي أن أتوقف الآن!

واستمر الحال على ذلك.. أقوم أسبوعيًا بعمل المحاضرة، وفي يوم يأتي ٧.. وفي يوم آخر يأتي ٥.. وأتذكر يومًا حضر فيه ٣ أفراد فقط.

- مرحلة الفرج-

في هذه الأثناء كنت أقوم بكتابة الخواطر والنصائح البسيطة على صفحتي الشخصية على فيسبوك.. فقد كنت دائمًا محبًا للكتابة. ومع الوقت بدأ أصدقائي يخبرونني أنه لماذا لا تفتح خيار المشاركة – share حتى نستطيع مشاركة أصدقائنا ما يعجبنا من مقالاتك. وبعد ذلك أخبرني بعض الأصدقاء أن أصدقاءهم يطلبون منهم إخباري بفتح خيار المتابعة حتى يظهرَ لهم كل ما أكتب. وكان ذلك بالنسبة لي شيئًا جديدًا غير مفهوم، ومنذ ٦ أو ٧ سنوات لم يكن هناك هذا الانتشار لفكرة المتابعين على الفيسبوك.

وبدأ عدد المتابعين يتزايد حتى وصل إلى ألف متابع! وكانت هذه لحظة غريبة.. لكنها كانت جميلة.. ففي هذه الأثناء بدأ من يتابعون مقالاتي يهتمون بأن يحضروا هذه المحاضرات التي أقوم بها.

وبدأت نسبة الحضور تتحسن.. حتى أذكر أن الحد الأدني للمرة كان ١٠ أشخاص! وهذا شيء غير معتاد.

ومع الوقت.. ومع استمرار تزايُد المتابعين على فيسبوك وزيادة الإقبال على المحاضرات.. أصبح الحضور يفوق ٢٠ شخصًا. وبدأت أعيد النظر فيما أقدمه، وقمت بتحضير محاضرة جديدة كتطوير لما كنت أقدِّمه في البداية.

وبدأت آخذ العمل باحترافية أكبر، ومع الوقت بدأ يحدث شيء لم أكن أتوقعه!

أصبحت الغرفة التي تحمل ٤٠ شخصًا لا تكفي الحضور! وهذه الكراسي التي

اعتدتُ أن أراها جميعًا فارغةً أثناء الكلام امتلأت بالمهتمِّين.

وأصبحت أقوم بمحاضرتين في أماكن مختلفة أسبوعيًا، وبدأت أشعر بتوفيق كبير من الله سبحانه وتعالى!

حينها قال لي مدير المكان الذي أحاضر فيه شيئًا لن أنساه أبدًا..

ذَكَرَ لي أنه وجميع زملائه في المكان كانوا يسخرون مني ويدعونني بالمجنون!

هذا الشخص الذي يأتي أسبوعيًا ويطلب كراسي إضافية ويقوم بتلميع الكراسي ويهتمُّ اهتمامًا شديدًا ويتوتر قبل الميعاد وفي النهاية يأتي ثلاثة أو أربعة أشخاص متأخرين ليسمعوه.. وأنه لم يكن يعلم شيئًا عمَّا أقدِّمه.. ولكنه الآن يتابع مقالاتي والفيديوهات التي اقدِّمها ويستفيد منها بشكل شخصي!


حكمة

إذا كنت صاحب حلم كبير فاعلم أنك ستظل دائمًا مجنونًا في عين أحدهم.. فلا تكْتَرِثْ وتَمَسَّكْ بحلمِك.

- مرحلة الصنع -

بدأ اهتمامي بهذا المجال يؤثر على توازن حياتي، فكل يوم يفتح لي أبوابًا جديدة ودعوات من الجامعات وشركات التدريب وأنا ما زلت أتدرب يوميًا وألعب مباريات أسبوعية.. وبدأت أشعر بإرهاق شديد!

كل هذه الفترة كنت أقوم بهذا العمل وتقريبًا لا أربح منه كثيرًا؛ لأن كرة القدم كانت مصدر الدخل الأساسي، ولم أكن أراه كوظيفة، ولكن كنت أتعامل معه كرسالة ورؤية لما أريد أن أقدمه للعالم من شيء له معنى بجانب وظيفتي.

بدأت تتوالى العروض لاستضافتي في الجامعات للتحدث مع الطلاب، وبدأت شركات تدريب تتحدث معي حول تنظيم مؤتمرات لي لكي أتحدَّث أمام أعداد أكبر من الناس. وفي أحد الأيام عرض علي صاحب شركة تدريب أن أحاضر أمام ٣٠٠ شخص.. ولا أخفيك سرًّا.. لقد لمعت عيناي حين سمعت هذا الرقم!

ولكن حين أدرك هذا الشخص أنني لا أعلم شيئًا عن هذه الصناعة، وأن الأمر

بالنسبة لي شغف أطارده وأستمتع به بدأت أشعر ببعض الاستغلال. وأنا شخص لا أحب أن أَسْتَغَلَّ أو أُسْتَغَلَّ. وفي لحظة حماسة ثورية أرسلت له "أنا لا أريد أن أستكمل هذا المؤتمر!"، وكان بداخلي تخيلات مثل هذه التي نراها في الأفلام حين يرفض الفنان الصعود إلى المسرح ويأتي مدير الحفل لكي يترجاه ليصعد ويقول له "إنت اللي هتغني يا منعم!!!".

ولكن في الحقيقة كان رد الرجل بسيطًا جدًّا في كلمة واحدة: "تمام".

رغم تأكدي من صحة قراري وأنني بالفعل لا أريد أن أعمل مع شخص لا يهتم بالقيمة التي سنقدمها للناس، والعمل بالنسبة له مجرد مصلحة تجارية للربح، ولكن أيضًا أردت أن أسمع أنه متمسك بي. بالضبط مثل هذه العلاقة التي قررت أن تنهيها وأنت متأكد أن قرارك صحيح ولكن ما زلت تنتظر أن ترى أن الطرف الآخر لم يَسْعَدْ بأخذك لهذا القرار.

حينها جلست وحيدًا أسأل نفسي "لماذا يتحكم أحدهم بحلمي؟.. هل يجب عليّ أن أخضع لرجال الأعمال حتى أحقق ما أحلم به؟".

وهذا كان أحد أهم القرارات التي أخذتها في حياتي:

"اصنعها بنفسك! لا يمكنك أن تحرز هدفًا والكرة تحت أقدام الآخرين، يجب أن تستعيد السيطرة على الكرة أولًا".

وبالفعل قمت بعمل لقاء مع خمسة أصدقاء من الجامعة.. كانوا من المسئولين عن تنظيم المؤتمرات للأنشطة الطلابية، سألتهم عن أماكن المتاحة في القاهرة لإقامة مؤتمر خاص بي، وبدأت رحلة السعي لإيجاد مسرح مناسب للحدث.

هذه الفترة كانت فترة جنونية.. لا أعلم كيف وجدت هذه الطاقة لفعل كل هذه الأشياء. ولكن أظنه كان شعورَ الاهتمام بهذا المجال مع خليط من الأمل والطموح!

فكنت في هذه الفترة أحضر التدريبات وأقوم بتحضير محتوى المحاضرة الذي استمر تحضيره لمدة ٦ شهور، مع البحث عن مسرح، وأيضًا البحث عن مطابع لطباعة الكتب الخاصة بالمحاضرة، وإيجاد شركات لدعم المؤتمر بتقديم

خدمات للحضور مثل الأوراق والأقلام لأخذ الملاحظات.. أيضًا كنت أنا من أقوم بعمل الحملة التسويقية وتخطيطها على مواقع التواصل الاجتماعي. وأهتم بالرد على العملاء على الصفحة أو على الهاتف (مع تغيير صوتي قليلاً حتى لا يعلم الناس أن المحاضر هو من يقوم بالرد على استفسارات الحجز بنفسه.. فكل المحاضرين الكبار لديهم من يقوم بذلك العمل بالنيابة عنهم - قليل من "البريستيج" لن يضرَّ)، ومع ذلك كان الناس يتعرفون عليَّ، وبصراحة شديدة كنت أسعد بشدة عندما يخبرونني بحماسهم لحضور المحاضرة، واهتمامهم بما أقدِّم. وباستمرار هذه الرحلة التي كنت أنام فيها لمدة ٤ أو ٥ ساعات يوميًّا وأقضي باقي اليوم في الشوارع بين التدريبات والمذاكرة والتحضير والواجبات الإدارية جاء هذا اليوم!

لحظة طموح!

كنت في هذه الجلسة للحصول على دعم من أحد الشركات فسألني المدير عن حجم المسرح فقلت: "يتحمل ١٠٠٠ فرد".

- وأنتم تتوقعون كم شخصًا للحضور؟

قبل أن يسأل هذا السؤال كان العدد الذي أستهدفه ٣٠٠ شخص.. كل ما أردته هو أن أثبت لنفسي أنه لا يمكن لأحد أن يتحكم في مصيري. ولكن للحظة.. سألت نفسي سؤالا!

لماذا لا يأتي ١٠٠٠ شخص ليستمع لما لديك؟!

لماذا يكون طموحك هو أن تردَّ على شخص أراد أن يستغلك؟!

لماذا لا تحرِّر طموحك وتسبح خلف حلمك؟!

وبعد لحظة سكوت ظهرت فيها البلاهة على وجهي قلت: "١٠٠٠ إن شاء الله".

وعندها بدأ التحدي!

يجب مضاعفة العمل!

ولكن أنا بالفعل أعمل طوال اليوم دون توقف!

- مرحلة الإيمان -

كان لديَّ شعور بالاهتمام يقود فضولي لكي أتعلم أكثر عن هذا المجال بكل مشتقاته العلمية والإدارية!

ذهبت إلى والدي للتحدث معه.. وكان مستلقيًا على السرير.

– بابا.. أنا سأعتزل لعب الكرة!

فالتفت لي ووجهه مليء بالحزن، ولكن بدا وكأنه رأى هذا قادمًا، ثم قال لي: "أنت حر.. لم نجبرك ولن نجبرك على فعل شيء في حياتك".

ورغم أنني أعلم أن لعبي لكرة القدم كان بمثابة حلم كامل لأسرتي.. فقد إعتادوا إمضاء عطلة نهاية الأسبوع دائمًا في مشاهدة المباريات وقضاء ما تبقَّى من اليوم لعمل ستوديو تحليلي لأدائي وأداء الفريق.. وكيف يمكنني أن أطور من نفسي... كنت أعلم أن هذا القرار سيؤلم الجميع وخاصة أبي.. الذي ضحى بالكثير من وقته وجهده للذهاب خلفي في محافظات مختلفة لحضور المباريات والتدريبات.. وضحى بكثير من وقته في عيادات الأطباء مع كل إصابة كنت أمرُّ بها. وهذه التضحية لم تشمل فقط الوقت والجهد.. ولكن الكثير من المشاعر..

الكثير من الغضب والفرح والكثير من الحزن والإثارة والكثير من الأمل والألم وكل شيء.. فكانت هذه الرحلة أكثر ما قرَّبني من والدي ووالدتي (رحمة الله عليها).. ودامت هذه الرحلة لمدة ١٥ عامًا.. فلم يكن هذا القرار سهلًا بالنسبة لي في المرتبة الأولى.. ولم يكن سهلًا على الجميع.. ولكن أحيانًا ما تحتاج إلى هذه القفزة.. قفزة الإيمان "A leap of faith".

الإيمان بهذا الحلم.. الإيمان بهذه الرسالة.. الإيمان بهذه الموهبة.

وبالفعل.. لم أذهب للتدريبات وبدأت العمل بجد أكثر لتحضير محتوى علمي ليليق بهذه المخاطرة!

فأنا أعلم جيدًا أنه إذا فشلت هذه المحاضرة.. سينتهي كل شيء!

وبعد أيام قليلة اتصل بي مدير الكرة بالنادي ليسألني عن سبب عدم حضوري

للتدريبات، وعندما أخبرته أنني سأعتزل ولا أريد لعب كرة القدم مرة أخرى لم يصدق لفترة، وظن أنني أحاول الهرب من العقد للحصول على فرصة أفضل والهروب من النادي، عندها توعَّدني بعدم دفع أي من مستحقاتي، وأنه لن يسمح لي أن ألعب في نادٍ آخر، وأنه أيضًا سينهي حياتي الكروية إن لم أعُدْ للتدريبات.

حينها كان ردي الوحيد: "تمام لا يوجد أي مشكلة".

وبعد دقائق من الصدمة -وهو لا يزال غير مصدِّق أنني بالفعل أعتزل نهائيًا- أنهى المكالمة بكلمتين "بالتوفيق.. سلام!".

في هذه اللحظة... شعرت وأنا أضغط على زر إغلاق المكالمة وكأن الحياة كلها تبطئ من حولي كأحد مشاهد الأفلام الأجنبية حين يضغط البطل على زر التفجير لترى خلف خطواته الواثقة انفجارًا هائلا.. نعم هذا الانفجار كان حياتي المهنية بأكملها!

عدت إلى العمل.. وبدأت أقوم بتوصيل تذاكر المحاضرة بنفسي للحضور.. لم يكن لديَّ القدرة على إيجاد منافذ توزيع للتذاكر في أماكن مختلفة، فكنت أذهب يوميًا من الصباح إلى المساء في أماكن مختلفة بجميع أنحاء القاهرة، وأقوم بالتحضير والمذاكرة وأيضًا تقديم التذاكر للشباب.

وقبل المحاضرة بحوالي ٨ إلى ١٠ أيام كنا بالفعل قد قمنا بتوزيع ١٠٠٠ تذكرة.. والمفاجأة الكبرى كانت عند يوم المحاضرة في أن قائمة الانتظار كان عليها أكثر من ٦٥٠ شخصًا!!!

- مرحلة الدعم -

ليلة المحاضرة الساعة ١٠ مساءً تنفجر في وجهي القنبلة الأولى داخل المطبعة. كان يجب علي المطبعة تسليم كتيبات الحضور قبل يومين، وما زال صاحب المطبعة يُسَوِّف ويقول غدًا غدًا.. حتى هذا اليوم ذهبت له وكان قد وعد وعدًا كاملًا أنه سيسلمني الكتيبات، وهو يعلم أن المحاضرة غدًا، فلا يوجد مجال للتراخي..

وإذا به يقول: للأسف لم نُنْهِه بعد!

وجهي في لحظة تحوَّل لبركان ثائر.. فأنا على قدمي منذ أكثر من ١٦ ساعة أقوم بالتجهيزات الأخيرة، وأكاد أسقط أرضًا من شدة التعب!

وسريعًا ما تدارك الأمر "لا تقلق لا تقلق.. اذهب وارْتَحْ قليلًا.. وأنا تركت للعمال خبرًا ليعملوا حتى الصباح ولا يتوقفوا قبل إنهائها".

وأنا كان ما زال لديَّ أمورٌ أخرى لأفعلها وأيضًا محاولة للتدريب على ما سأقوله.

وتمرُّ الساعات وإذا بها الخامسة والنصف صباحًا وأنا وأخي الكبير ما زلنا في المطبعة نُشرف على الطباعة.

نعم.. أخي الكبير.. فرغم عدم اقتناعه التام بقراراتي وعدم اقتناعه التام بما أفعل لكنه كان هناك بجانبي حتى الصباح. وعندما نظر إلى الساعة قال: "اذهب للبيت.. ستجد الكتيبات في الميعاد.. اذهب أنت أمامك ساعتان فقط لتغمض عينيك وبعدها ستقف على قدمك لساعات".

وبالفعل حصلت على ساعتين فقط من النوم، ولكن أيضًا الكثير من النجاح والتوفيق، فالله لا يضيع أجر من أحسن عملًا. يومها دعوت أبي ليرى ماذا أفعل في هذه الحياة الجديدة.. لأنه في كثير من الأحيان لا يدعم أهلك وأقرب الناس لك قراراتك.. ليست لأنها سيئة.. أو لأنهم مُحبطون.. ولكن فقط هم لا يعلمون ماذا تفعل.. فهناك الكثير من التطورات التي حدثت في العالم.. وفي كثير من الأحيان أقرب الناس لقلوبنا لا يعلمون عنها شيئًا.

حينها يجب عليك أن تعمل بجهد كبير لتثبت لهم وتريهم وجهة نظرك..

بعد هذا اليوم كان أكبر الداعمين لي في عملي زوجتي وأهلي.. وعلى رأسهم أبي وأخي الكبير.. رغم أنهما كانا أكثر الناس معارضة لتركي كرة القدم!

بيني وبينك.. أشتاق للَّعِب كثيرًا.. فقد كنتُ لاعبًا صاحب زوج قتالية.. وأيضًا كان لديّ بعض المهارات الممتعة. وإذا كنت من محبي كرة القدم يمكنك مشاهدة بعض اللقطات الكروية النادرة من هنا:



- مرحلة التطور-

بعد هذا اليوم توالت -بفضل الله- النجاحات والمحاضرات التي أنظِّمها بنفسي، حتى أصبح لي عملي الخاص بجانب الدعوات من الشركات والجامعات. وأثناء رحلة التعلم المصاحبة دائمًا لهذه الرحلة، لفت انتباهي واهتمامي مجال "الكوتشينج - coaching"، خصوصًا عندما علمت أنه يختلف تمامًا عمَّا أفعله؛ فهو عبارة عن خدمة فردية يجلس فيها الكوتش مع شخص يساعده بشكل فردي حسب تخصص الكوتش، وحسب احتياج العميل، وهو بعيد عن الطب النفسي ولا يتعامل مع الأمراض النفسية.

وذلك بالنسبة لي كان مثيرًا للاهتمام بشدة! فدائمًا ما كان يأتي الأفراد بعد المحاضرات للاستشارات والأسئلة وكنت دائمًا لا أرتاح في الإجابات العامة؛ لأنني متأكد أن كل شخص مختلف عن الآخر، ولا يمكنك أن تنصح أحدًا أن يفعل ويفعل وتتأكد أن هذا الشيء مناسب له. وأنه ليس فقط وجهة نظرك الشخصية لمجرد أن لديك علمًا أو خبرة. ولذلك بدأت رحلة التعلم داخل هذا المجال.

وكالعادة تكون البدايات دائمًا صعبة.. ففي هذه الفترة لم أكن أملك المال. فقد تعرضتُ لحادث سرقة، وكنت مدينًا ببعض المال، وهذه الشهادة كانت باهظة الثمن. ورغم هذا الضيق ولكن كان اهتمامي أكبر من بكثير من الضغوط،

وبالفعل قمت بشيء لم أكن أتوقع أبدًا أنني سأقوم به بصفتي شخص خجول جدًّا، خصوصًا في الأمور المادية.

طلبت من الصديق الذي عرفني على هذا المجال أن يتوسط لي عند صاحب الشركة لكي أقوم بتقسيط ثمن الدورة. وكان من الرائع أن صاحب الشركة وافق وقال لي جملة لن أنساها أبدًا "لن أوقف العلم من أجل المال قطّ".

ولكن الأكثر احراجًا انني لم أكن أمتلك حتى المقدّم، وقمتُ باستدانة المبلغ. وبالفعل عندما دخلت هذا المجال رأيت بعيني كيف يدرس علم النفس السلوكيات البشرية بفردية، وكيف تتعامل مع الأشخاص كل منهم على حدَة. وحصلت على أول شهادة لي كـ"كوتش حياة – Life coach" معتمد من أكبر منظمة للكوتشينج في العالم.

ولكن أثناء رحلتي داخل علم النفس والمحاضرات والاستماع لمشاكل الناس، لفت انتباهي واهتمامي شيء يربطنا جميعًا. وهو بحثنا عن السعادة –كما ذكرت في أول الكتاب–، أيًا كانت تعريفاتها المختلفة لدى كل منا، وبدأت في ٢٠١٥ البحث حول الصحة النفسية والسعادة. ووجدت أنه لكي أستطيع أن أساعد الناس للوصول للسعادة يجب دراسة جوانب الحياة بتعمُّق.

وحصلت على شهادات في الحياة المهنية – Career coaching، وفي إدارة الأعمال – business coaching، وفي العلاقات Relationship coaching، وحصلت على شهادة أخرى في مجال التربية الإيجابية – Positive discipline، وبعد الحصول على كل هذه المعلومات والبحث الدائم داخل المجتمع ومتابعة سلوكيات الناس والتغيرات التي تحدث في حالاتهم النفسية وتصرفاتهم، قمت في خلال هذه السنوات بعمل محاضرة "فن السعادة" في عام ٢٠١٧، واستمرَّ البحث إلى الآن..

نحن في ٢٠٢٠.. وأنا أقوم بكتابة هذا الكتاب –بجانب دراستي لشهادة كبيرة في علم النفس الإيجابي– عن كل ما تعلمته حول السعادة!

- مرحلة الاستنتاج -

هذه المرحلة لا تخصُّ قصتي.. ولكن تخصك أنت.. هل رأيت كيف كان شعور الاهتمام سببًا في تغيير حياتي بالكامل؟!

نعم.. تعمدت أن آخذك في كل هذه الرحلة الطويلة لأريك كيف يمكن لهذا الشعور الإيجابي الذي يتجاهله الكثير أن يغيِّر حياتك!

عندما أخبرك الآن أن علماء النفس يقولون إن شعور الاهتمام يحرِّكنا للبحث والتعلم وتطوير النفس.. هل ستصدقني؟

تدبر

ولكن دعني أَقُمْ بتوضيح نقطة مهمة:

هذا المثال الطويل هو مثال يتمحور حول الجانب المهني فقط من الحياة. ولا أريد أن يصبح هذا الكتاب مثل الكثير من كتب التنمية الذاتية التي تجعل محور الحياة كلها عن الحياة المهنية والعمل.

الحياة المهنية هي جزء كبير من حياتك.. ولكنها ليست حياتك بأكملها.. يمكنك أن تجد شعور الاهتمام في كل شيء في الحياة.

في حوار صديقك الذي تريد أن تستمع له حتى النهاية.

في هذه الطبخة التي تذوَّقتَها وأثار اهتمامك كيف يتمُّ طبخها.

اهتمامك بمقابلة أشخاص جدد والتعرف على قصص مختلفة.

اهتمامك بمعرفة من تحب عن قرب.

الحياة واسعة.. لا تضيِّقها.. استمتع!

وأتمنى أن يكون هذا الجزء قد أثار اهتمامك.



كبسولة

يحركنا شعور الاهتمام لتطوير النفس والمعرفة والتعلم.

الفخر
Pride

هو الشعور الذي يحدث بداخلك عندما تحقّق إنجازًا.. وخصوصًا إذا كان هذا الإنجاز معترفًا به اجتماعيًّا.

وهذا يعني أن معايير المجتمع واهتماماته وتقديره للأمور يؤثّر بشدة على شعورنا الفخر.

وهناك حالتان من الشعور بالفخر.. إما أن تفتخر بشيءٍ فعلته بنفسك.. وإما أن تفتخر بأحد رأيته فعل شيئًا، مثل المقولة الشهيرة "أنا فخُورٌ بكَ".

ويرتبط الفخر باتساع طموحات الإنسان وأحلامه.. فعندما تحقّق إنجازًا تشعر بداخلك أنه "إذا كان باستطاعتي فعل هذا الإنجاز فيمكنني أن أفعل أكثر!"، وهنا أيضًا نستطيع أن نربط شعور الفخر بتقدير الذات والثقة بالنفس (self-esteem and self confidence).

ولكن هناك مشكلة!

دعني أتوقّف عند هذا الشعور؛ لأنه من خلال المحاضرات والدورات وتحليل الكثير من التعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي وجدت أن العديد من الناس -خصوصًا الشباب من جيلي- يعانون من مشكلة كبيرة مع هذا الشعور.

أثناء سؤال الناس حول شعورهم بالفخر.. أجد أنه شيء في غاية الندرة في حياة الأشخاص! وعندما بحثت عن السبب وجدت أن لدينا مشكلة كبيرة جدًّا في تعريف كلمة "إنجازات- achievements".

في أحد الأيام أثناء مروري في الشارع أوقفتني فتاة أكثر من رائعة لتخبرني عمَّا تعلمَتْه خلال متابعتها لي وحضورها بعض الندوات لكثير من المحاضرين، واستأذنتْ إن كان هناك وقت يسمح لكي تطرح سؤالًا. فقلت لها "بالطبع تفضلي".

وبدأت تحكي قصتها وماذا تفعل في الحياة، وأنها شاركت في العديد من الأنشطة رغم صغر سنها، وأنها تجتهد لفعل المزيد، ولكنها نوعًا ما تشعر بحيرة حول ما تريد أن تفعله في حياتها، وفجأة بدأت دموعها تظهر وصوتها يرتعش وهي تواصل سردها "أنا نفسي أخلي أهلي فخورين بيا.. بس أنا حاسة إني فاشلة.. ما عملتش أي حاجة في حياتي" وانهارت في البكاء!

كنت في صدمة لأن النصف الأول من القصة كنت مستمتعًا به وبداخلي صوت يقول "ما شاء الله.. ما هذا النشاط والسعي والاجتهاد؟ هذه الفتاة سيكون لها مستقبل رائع".. ولكن من الواضح أنها لم تكن تشاركني نفس الشعور أثناء سردها للأحداث. وتقريبًا هذا الموقف يتكرر باستمرار مع كثير من الشباب.. دائمًا ما أجد شابًا في منتهى الحيوية والنشاط والطموح والسعي والاجتهاد، ولكن يرى نفسه كأحد الفشلة.. ويكرر نفس الجملة "لم أحقِّقْ أيَّ إنجاز في حياتي".

وهذا يجعلنا نعود لتعريف كلمة إنجاز لنرى من أين نشأ هذا الخلل!

في رأيي أن الإنجاز ببساطة "أن تقوم بفعل شيءٍ ما له قيمة".. ولكن للأسف اليوم تعريف الإنجاز أصبح أكثر تعقيدًا.

أحد أبسط تدريبات علم النفس الإيجابي المؤثرة بشدة على تقدير الذات هو ان تكتب يوميًا ثلاثة إنجازات قمتَ بتحقيقها يوميًا، ولكن الغريب هو أنه في أكثر من محاضرة وأمامي أكثر من ألف شخص عندما أسألهم أن يكتبوا ٣ إنجازات قاموا بتحقيقها في حياتهم حتى الآن، يتعثر الكثير من الشباب في كتابة ٣ إنجازات في عمرهم كله!

بينما هناك تدريب بسيط يقول إنك تستطيع كتابة ٣ إنجازات يوميًا!!!

إذًا هناك فجوة عظيمة بين ما يعتبره العلماء إنجازًا وما نتخيَّله عن تعريف هذه الكلمة!

عصر الإنجاز المزيف

خلال عصر الانفتاح وانتشار الثقافة وكتب التطوير الذاتي والإنترنت والخطابات التحفيزية ومؤثري السوشيال ميديا خرجت علينا موجة من قصص النجاح والنصائح حول النجاح، وكُتب عن كيفية الوصول لهذا النجاح في ١٠ خطوات، وفي بعض الأحيان "سر" واحد يكشف لك طريق هذا النجاح!

وللأسف.. مثل أي شيء نافع.. عندما يتحول الأمر لتجارة عالمية ستجد مَنْ يحافظ على مبادئه وقِيَمِه.. وستجد مَنْ يذهب جريًا خلف ما يجعل محاضراته أو كتبه في خانة "الأكثر مبيعًا".

بداية هذا "التشوه الفكري" كانت عندما خرج بعض الكتاب الغربيين والمتحدثين التحفيزيين بكلام أكثر من رائع، ولكنهم حصروا النجاح في "العمل فقط"، وهذه كارثة بكل المقاييس، وأيضا بدأوا بزراعة هذه الفكرة التي تظهر عظيمة من الخارج، ولكنها تحمل بداخلها الكثير من الأذى والضرر.

"يمكنك أن تصبح أي شيء تريد أن تكونه".

وهذه الفكرة تفتقد الكثير من المنهجية والمنطقية.. فلا يمكن لكل شخص أن يصبح ميسي أو كريستيانو رونالدو مهما اجتهد.. مهما بذل من جهد خارق!

فبكل بساطة يمكنك تطبيق هذا المثال على الآلاف من لاعبي كرة القدم حول العالم.. ألا يوجد ٣ لاعبين يبذلون نفس الجهد الذي يبذله ميسي؟.. بالطبع هناك من يجتهد أكثر من ميسي أصلًا.. ولكن لماذا لا يوجد ١٠ ميسي؟

لأنه كما قال دكتور دانيال كانمان: النجاح = موهبة + حظ | والنجاح العظيم = موهبة أكثر + الكثير من الحظ.

وعليك أن تأخذ هذا المثال على الكثير من المجالات.. وبالفعل الكثير من الناجحين الفعليين ذَكَرُوا دور الحظ في نجاحهم.

"I would say I'm defined by luck, and I think almost anyone who's successful has to start by saying they were lucky."

—Eric Schmidt

يقول المدير التنفيذي لشركة جوجل، وهو بالمناسبة بليونير، إنه تقريبًا كل شخص ناجح يبدأ كلامه بقوله إنه كان محظوظًا.

أيضًا مارك زوكربرج عندما تحدَّث في خطابه داخل هارفارد ذكر أنه لم يكن ليستطيع أن يكون في هذه المكانة إذا كانت طفولته متمحورة حول مساعدة أهله ماديًا، لا حول التكويد والعمل على تعلم البرمجة، وأكَّد في بث مباشر من صفحته على فيسبوك أنه لا يمكن لأحد أن يحقق مثل هذا النجاح دون "حظ"، وهذه مشكلة كبيرة يواجهها العالم الآن.

فهناك دائمًا مساحة من الحظ في حياة هؤلاء الناجحين الذي يستخدم قصصَهم المحفِّزون والكُتَّاب.

وأيضًا هناك من بين المحفِّزين أنفسهم مَنْ لا يخبرك القصة كاملة، حيث يقول لك بعض الأشياء وينسب بعض النتائج لأفعال قام بها، ولكن في الحقيقة هذه النتائج كان بها الكثير من الحظ.

معادلة النجاح العملي
Career success equation

ولكن دعني أقُمْ بتعديل هذه المعادلة من وجهة نظري الشخصية.



النجاح "العملي" = موهبة + وقت وتدريب ومثابرة + توفيق من الله.
النجاح العملي العظيم = موهبة أكثر + وقت وتدريب ومثابرة أكثر + توفيق من الله.

فأنا لا أؤمن بالحظ.. ولكن أؤمن بتوفيق الله سبحانه وتعالى.

وهذا ما يجعل الأمر سهلًا بالنسبة لي.

إن الله –سبحانه وتعالى– وضع لنا بعض القواعد في هذه الحياة لترتاح قلوبنا.



فإذا ناقشنا الأمر بتعمق

الموهبة: الله أهدى كل واحد منا أشياء يتميز فيها، وهذا مُثْبَتٌ علميًا، فلا يوجد هناك شخص دون موهبة.

والموهبة هي عبارة عن شيء تقوم به بطبيعية، سواء طريقة تفكير أو شعور أو سلوك.

وعند قيامك بإضافة الوقت والجهد والتدريب لهذه الموهبة تصبح **نقطة قوة**.

وعندما يستخدم الإنسان نقاطَ قوته يجد **أفضل أداء ممكن له في الحياة!**

وهنا يأتي **توفيق الله سبحانه وتعالى!**

فأنت تأخذ نفسك إلى المكان الذي تستحق فيه توفيق الله.

فالنجاح يأتي بالتوكُّل وليس بالتَّوَاكُل!

فكلنا نمتلك مواهب يمكننا أن نحوِّلها لنقاط قوة.. ولكن للأسف تَمَّ حصر المواهب في القليل من الأشياء، أو حصر الذكاء والتفوق في الدرجات الدراسية المرتفعة، وبذلك تَمَّ قتلُ الكثير من الشباب الطموح.

وكالعادة أنا أعلم ما تفكِّر فيه الآن.. لديك سؤال.. أعلم!

تفضل تفضل.. لا تشعر بالخجل.. نعم بالضبط هذا هو السؤال.

"وماذا عمَّن وجد موهبته وصقلها وأصبحت نقطة قوة وقدَّم أفضل ما عنده.. ولكن لم يحالفه التوفيق؟؟!!!".



هنا يأتي الإيمان يا صديقي!

لا يمكن لأحد أن يخبرك بما سيحدث.. ولا يمكن لأحد أن يشاركك حكمة الله.. فهي منه وحده.. إذا أراد –سبحانه وتعالى– رزقك فهمها، وإن لم يُرِدْ فقد وجب عليك الاستسلام لحكمته.

فهو سبحانه وتعالى قال:

"وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ".

نعم أعلم.. أن نتكلم شيء سهل.. ولكن كيف لي أن أتحمل؟؟ وكيف لي أن أعلم أن هذا الإخفاق هو خير لي؟؟!!

دعني أؤكِّدْ لك يا صديقي أنه من خلال التجربة الشخصية، ومن خلال مخالطة الكثير من الناجحين في مجالات الحياة المختلفة، دائمًا ما كان هناك هذه الأبواب التي أُغْلِقَتْ في وجوههم. وأن هؤلاء الأشخاص كانوا دائمًا موهوبين ومجتهدين، ولكن ظل اللهُ يغلق في وجوههم الباب تلو الآخر حتى وصلوا لهذا الباب الذي منه فتح الله عليهم أبواب الخير.

وعندما نتدبر جميعًا هذه المحطات التي أغلقها الله علينا، سنجد أنها كانت لازمة؛ لكي نستطيع أن نليق بهذا الباب الذي سيُفتح لنا. وأن كل محطة كان لها دور في تكوين الرؤية والشخصية التي ستنجح في الباب الذي ساقك الله إليه.



كبسولة

لكي تصل للنجاح دون أن تقتل سعادتك، عليك أن تقوم بدورك فقط في المعادلة، وأن تترك كل شيء بعد ذلك على الله.

وما عليك هو (رحلة التعلم والوعي للبحث عن مواهبك + التركيز والاجتهاد على تحويل هذه المواهب لنقاط قوة تستغلها في عملك).

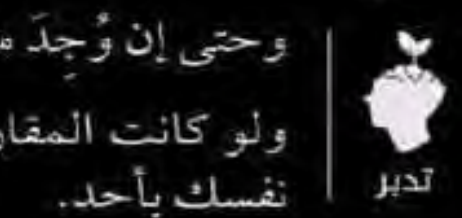
المقارنة والإنجازات الزائفة

أيضًا من الأشياء التي تدمِّر مفهوم الإنجاز وتجعل الإنجاز شيئًا مستحيلًا رفيقةُ دربنا في هذه الاستراحة، مواقعُ التواصل الاجتماعي.

يقوم الكثير من الناس بمقارنة إنجازاتهم بالإنجازات التي يرونها على مواقع

التواصل.. ولعلك لا تعلم أن معظم قصص النجاح التي تراها هي قصص مفبركة.. إن لم تكن كذبًا فهي تكون محرَّفة.. أو كما ذكرتُ من قبل غير دقيقة.. ولا تعكس الصورة الكاملة لما حدث في الواقع!

وفي كثير من الأحيان تكون هذه المقارنات مبنية على عدد الإعجابات والمشاركات والتعليقات.. وهذا شيء حزين لا يستحق أن نتناقش حوله.. فتخيل أن هناك من يقيِّم نفسه ودوره في الحياة بعدد من التفاعلات في عالم موازٍ للواقع!



وحتى إن وُجِدَ ما هو حقيقي.. **المقارنات دائمًا ما تقتل صاحبها.**

ولو كانت المقارنة بصديق لك أو أخ لك أو أحد معارفك.. لا تقارن نفسك بأحد.

لأنه لا أحد في هذه الدنيا أنت!

احترم إرادة الله في خلقه.. واحترم اختلاف طبيعة خلقك عنه ومميزات كل منكما.

واحترم أيضًا اختلاف بداياتكما.. فاليوم هناك من بدأ حياته وهو يكافح ليشتري كتب الجامعة الحكومية.. وهناك من بدأ حياته وهو يُعَدُّ من والده في أكبر جامعات العالم ليكون الرئيس التنفيذي لشركة أبيه.. فكيف نقارن النتائج؟

كيف تكون هذه المقارنات عادلة؟

إذا كان أحدهم بدأ مشروعًا ومعه ١٠ آلاف جنيه والآخر بدأ ومعه ١٠ ملايين جنيه.

كيف يمكن أن نقارن بينهما؟؟

وحتى إذا كانت الظروف الخارجية متشابهة وهذا الصديق من نفس مستواك المادي.

كيف لا نحترم أنواع الذكاء المتعددة، وأنه قد يكون مؤهَّلًا أكثر لهذا الاختبار منك؟

وأنك ستنجح نجاحًا أفضل منه لو تركت هذه المقارنات وذهبت للبحث عمَّا يناسبك.

وهذا ما نحاول دائمًا أن نقوله للآباء والأمهات حول إصرارهم الدائم على نجاح أبنائهم الدراسي، وأنه يجب أن يكونِ الأولِ دائمًا، وأنه يجب أن يحصل على الدرجة النهائية في جميع المواد.. مهلًا مهلًا أرجوكم!!!

كيف سيصبح الجميعُ الأوائلَ؟!

فهناك مقولة قديمة تقول: "لو كان كلهم فتوات.. أمَّال مين اللي هينضرب؟"، إذا كان الجميع سيصبحون علماء فمن سيستخدمون هذا العلم ليحولوه إلى عمل تجاري ينتشر في جميع أنحاء العالم؟؟

ولو أصبح الجميع رجال أعمال.. فمن سيعمل في هذه الأعمال!

كفانا.. أرجوكم!

من فترة قمت بسؤال المتابعين على صفحة الفيسبوك هذا السؤال:

دكتور الجامعة الشاطر المحترم بكلية الطب.

دكتور الجامعة الشاطر المحترم بكلية تجارة.

المهندس المعماري الشاطر المحترم.

صاحب شركة شاطر محترم.

عامل النظافة الشاطر المحترم.

طبيب جراحة القلب الشاطر المحترم.

لاعب الكرة الشاطر المحترم.

موظف في شركة شاطر ومحترم.

مين الأفضل في كل دول؟!

وهذا السؤال حاز على حوالي ٢٠٠٠ إجابة.. وكانت أكثر الإجابات إجماعًا من الناس عليها:

- "الشاطر المحترم" هو الأفضل!

- الجميع سواسية.. والأفضلية هنا لا يعلمها إلا الله.

وقال أحدهم مقولة جميلة..

حكمة

"علمني شيخي أن كل شخص فارس في ساحته..

فلو أحسن الجميع في الزرع لانتفعنا جميعًا بالحصاد".



وهذا شيء في غاية الغرابة!

إذا كان كل هؤلاء متفقين على أن قيمة الإنسان في اجتهاده الشخصي! وأنه لكل منا دور.

ولكل منا مكانه الذي يجب أن يعمل فيه بقوة.. فلماذا كل هذه المقارنات؟؟!!

لماذا هذه العنصرية بين أنواع الإنجازات والنجاحات المختلفة!

لماذا لا يقدِّر الأكاديميون سوى التعليم الأكاديمي ولا يعترفون بأي تعلُّم ذاتي دون شهادات جامعية سواء كانت مرموقة أو غير مرموقة؟

ولماذا لا يقدِّر الأطباءُ سوى الأطباء.. ولا يعترف المهندسون بذكاء أحد سوى المهندسين مثلهم؟؟

لماذا؟!

الإنجاز الحقيقي!



تدبر

عليك يا صديقي أن تعلم أن لك دورًا.

وأنك يجب أن تترك أثرًا طيبًا.. لكن ليس بالضرورة أن يكون هذا الدور وهذا الأثر بمعايير المجتمع المضطربة التي تتغير مع الزمان والمكان.

هذا الأثر هو كل القرارات الصالحة التي أخذتَها في حياتك.

هو كل فعل جيد فعلتَه في حياتك.

هو كل سُنَّةٍ حسنة سَنَنْتَهَا.

وكل تأثير طيب تركتَه في قلوب أحد من عباد الله.. حتى ولو كان هذا التأثير الطيب في قلبك أنت.. فلنفسك عليك حق.

يجب أن تعلم أن الإنجازات لا تنحصر في بناء شركة أو صناعة المجد والشهرة.

ولكن الإنجازات تكون حقًا في أفعال تُرضي الله عنك.

أفعال تقدِّمك للجنة.

أفعال تجعل منك شخصًا أفضل.

فإذا استيقظت باكرًا وصليت الفجر هذا إنجاز.

وإذا ساعدت أمك في تنظيف المنزل هذا إنجاز.

وإذا ذكرت الله هذا إنجاز.

وإذا حافظت على صلواتك هذا إنجاز.

وإذا اهتممتَ بصحتك ونفسيتك هذا إنجاز.

وإذا ساعدت أحدًا لا تعرفه هذا إنجاز.

وإذا تعلَّمت معلومة هذا إنجاز.

وإذا قمت بممارسة هواية هذا إنجاز.

وإذا أتقنت عملك هذا انجاز.

وإذا جددت نيتَكَ ودعوت الله دعوة من قلبك هذا إنجاز.

وإذا ساعدتَ فقيرًا بجنيه واحد هذا إنجاز.

وإن ساعدته حتى بدعوة هذا إنجاز.

تبًا لهذه المعايير الزائفة التي حصرت الإنجاز والفخر فقط لأصحاب الأعمال التجارية.

تبًا لهؤلاء المُدعين الذين تسببوا في اكتئاب أمهاتنا وأزواجنا.

ماذا عن هذه المرأة التي تستيقظ باكرًا كل صباح فتعدّ الإفطار لأحبابها الصغار وتقوم بكيّ ملابسهم وتعطيرها وتوقظ الجميع وتتحمل كل نظرات البغض التي تظهر في الوجوه، ويتحمل صوتها كل هذه النداءات والمحاولات للمساعدة حتى لا يتأخر أحد على دراسته أو عمله؟!

هذه الأم التي تكرّس يومها لتحضير الغداء وتنظيف البيت وذكر الله والصلاة والدعاء لأبنائها حتى يعودوا لها سالمين.

هذه الأم التي لا يرتاح لها بال حتى يعود أفلاذ كبدها لها إلى البيت.

هذه الأم التي تبكي ليلًا ونهارًا وتتضرع إلى الله لكي يحقّقَ لأبنائها أحلامهم ويجبر بخاطرهم.

هذه الأم التي أعطت عمرها وصحتها وحياتها لإخراج أجيال متزنة تتقي الله وتعمّر في الأرض.

ليأتي هذا التشوه الفكري ويكون حديث البنات "لا أنا مش عايزة أتجوز وأقعد في البيت وأبقى إنسانة مليش لازمة".

عذرًا سيدتي! أنت تتحدثين الآن وكُلّك بصمات من هذه المرأة العظيمة التي تقيّمينها الآن بأنها "ملهاش لازمة أو ما عملتش حاجة في حياتها".

وهذه ليست دعوة ضد عمل المرأة.. ابنتي وأختي وزميلتي اذهبي واعتلي أعلى المناصب.. ولكن لا تذكري أختك التي اختارت أن تعطي قلبها كاملًا ووقتها كاملًا لأبنائها وبيتها وزوجها بأنها امرأة عديمة الفائدة!!!

وسلامًا مني لكل أم أجبرتها الحياة على أن تعمل وتكدّ وتربي وحدها في هذا الزمن الصعب. أنتِ حقًا امرأة عظيمة.

لا تحتاجين لترقيات كبيرة ولا مناصب ولا أيِ شيء.. قيادتك لهذه السفينة لبر الأمان يكفيكِ ليُوضَعَ اسمُك بينَ العظماء!

عليك أن تتوقف لحظات.. وتدبَّرْ معنى الإنجاز الحقيقي.

وستجد أننا جميعًا يمكننا أن نشعر بالفخر كل يوم.



كبسولة

هذا الشعور بالفخر يحرّكنا نحو تحقيق إنجازات أكثر ويساعدنا على رفع تقديرنا لأنفسنا.

تدريب

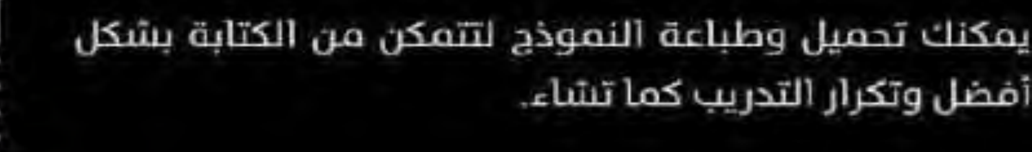
أحضر ورقة وقم بتقسيمها كالتالي:

قم بكتابة كلِ إنجاز لكلِ مرحلة، مع استرجاع عقليتها. فاليوم أنت لا تعتبر المشي إنجازًا!

ولكن عندما كان عمرك ١٨ شهرًا كان المشي من أهم الإنجازات التي تحاول الوصول إليها!

استرجع مشاعرك لكل فترة وستجد أن حياتك مليئة بالإنجازات من ولادتك.

فلا تجعل سباقات الحياة الحديثة تنسيك قيمتك.



يمكنك تحميل وطباعة النموذج لتتمكن من الكتابة بشكل أفضل وتكرار التدريب كما تشاء.



١٤

٦٠+ سنة	الحكمة و العطاء
٤٠ سنة	الحكمة
٢٥ سنة	النضج
١٣ سنة	الشباب
٥ سنوات	الصبى
لحظة الولادة	الطفولة

أنت تحقق إنجازات منذ ولادتك

السكينة
serenity

السكينة هي أن تشعر بالهدوء مهما كانت الأجواء صاخبة.. هذا الشعور هو الأكثر هدوءًا في كل المشاعر الإيجابية.

هذا الشعور يجعلك مطمئنًا وكأن كل شيء يمرُّ بهدوء.

لا يوجد استعجال.

ولا يوجد ضغط.

ولا يوجد قلق.

هذا الشعور المليء بالراحة النفسية.

حتى ولو كان الجسد منهكًا ومتعَبًا.

هذا الشعور إذا تملَّكَك شعرت أن الدنيا كلها أصبحت صغيرة.. بكل تهديداتها.. بكل هؤلاء الأعداء الذين يحاولون إيقافك أو تحطيمك.

أنت الآن لا تشعر بالخوف.. أنت مطمئن.. وهذا يعيد شحن بطاريتك لاستكمال حياتك.

أعتقد أننا جميعنا مررنا بهذا الشعور من قبل.

ربما وأنت صغير عندما كنت خائفًا وذهبت لتختبئ من العالم كله في حضن أمك، أو وأنت كبير، مهما تقدم العمر، دائمًا ما تدخل هذا الحضن بالطفل الذي لم يكبرْ بداخلك، وتشعر دائمًا بنفس الراحة والأمان إن لم تكن تزداد مع الوقت.

أو عندما حاول أحدهم مضايقتك فذهبت جريًا لتختبئ خلف ظهر والدك وأنت تعلم أنه لن يمسك شيء.

أو هذه اللحظة عند عودتك إلى منزلك لتضع رأسك في حضن زوجتك.. ليسكن العالم كله ويهدأ بعد هذا اليوم الطويل.

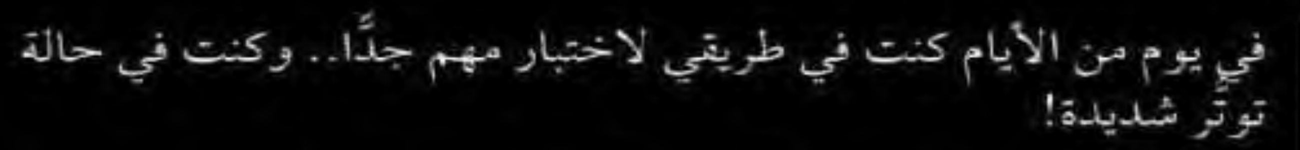
فلا يوجد أي ضوضاء أو أي تشويش.. فقط صوت نبضات قلبها.. عندها تخرج تلك الابتسامة البسيطة الهادئة التي ترسمها كل عضلات وجهك.

ولكن كل هذه التجارب مع شعور السكينة تكمن في ناحية.. وشعور السكينة الرُّوحَانِيّ يأخذك في ناحية أخرى من العالم!

هل شعرت بهذا الهدوء والسكينة يومًا من الأيام وأنت تصلي في أحد الليالي الرمضانية؟

هل شعرت يومًا عندما كنت تبحث عن إجابة لشيء ما وفجأة حدث أمر شعرت وقتها أن الله يرسل لك رسالة تجيب عن تساؤلك فوقفت مكانك توقف الكون كله من حولك ولمعت عيناك وهدأ قلبك وشعرت أن كل شيء بداخلك في سكون تام!





في يوم من الأيام كنت في طريقي لاختبار مهم جدًّا.. وكنت في حالة توتّر شديدة!

وما زلت أدعو الله أن يخرجني منها على خير.. وإذا بلساني ينطق "يا رب.. لو ليا عندك أي شيء حلو عملته.. عديني على خير!".

حينها توقفتُ لحظة.. وقمت سريعًا بمراجعة نفسي:

"من أنت لكي يكون لك شيء عند الله؟؟!!!".

الله الذي نعمه عليك لا تُعَدُّ ولا تُحصى؟.. ألم يكن توفيقُه وهداه لك هو سبب أي فعل جيد أنت فعلته؟!

من أنت لتقول لله: "إن كان لي عندك من شيء؟؟؟!!".

وازداد الخجل بداخلي حتى انحنت رأسي للأسفل.

وإذا بهذا الشاب يمرُّ بجانبي في نفس اللحظة.. ثم أسمع صوتًا ينادي "كريم اسماعيل؟!!!!".

فالتفت له وقلت "نعم أنا.. كيف حالك؟".

فقال لي هذا الشاب: "الحمد لله بخير.. بفضل الله.. ثم أنت!".

فتعجبت ولم أتكلم ولكن ظهر على وجهي علامة السؤال.

فأكمل الشاب "أنا لم أكن أصلي أبدًا.. ولكن بعد أن شاهدت الفيديو الخاص بالصلاة الذي قمتَ بتصويره.. لم أترك صلاةً من حينها.. جعل الله هذه الصلوات كلها في ميزان حسناتك!".

ابتسمت له واحتضنته ودعوت الله أن يتقبل منه وشكرته.. ثم التفتُّ وأنا أشعر برعشة بسيطة في جسدي تأتي من الداخل وكأن قلبي ارتعش فارتعش جسدي كله معه.. ونظرت إلى السماء وأنا لا أستطيع أن أوقف دموع عيني التي تسيل في هدوء غريب وكان داخلي صوت يقول "يا الله!!!.. أيكون الرد سريعًا إلى هذه الدرجة؟!".

وبالفعل أكرمني الله بالتوفيق في هذا الاختبار.. ورغم أن نتيجته كانت تظهر بعدها بفترة طويلة، فإنني كنت أملك هذا اليقين أن الله استجاب لدعائي. حينها بحثت عمَّا فعلت لأتبين إن كان ما فعلته يجوز أو أن ذلك كان تعديًا مني وأوهامًا داخل رأسي.

فوجدت أنه يجوز الدعاء والتوسل بالأعمال الصالحة.. وأن ذلك لا ينقص من ثواب العمل شيئًا.

بشرط أن يكون هذا العمل لوجه الله منذ البداية.. ولم تفعله لكي تطلب به طلبًا لاحقًا.. فلا يجوز أن نتعامل مع الله بهذا المبدأ.



هل شعرت يومًا من قبل أن الله أرسل إليك رسالة مباشرة ردًا على شيء بداخلك.. وكانت سرعة هذه الرسالة كمثل سرعة رد صديقك المقرب عندما تقابله وجهًا لوجه فتقول: "كيف حالك؟؟"، فيقول:

"الحمد لله"؟؟!!!

ولله المثل الأعلى -سبحانه وتعالى-.

أحيانًا ما تكون هناك هذه اللحظات التي يريك الله فيها كم هو قريب مجيب.

كم هو سميع بصير..

سبحانه وتعالى يسكن القلوب ويشفي الصدور.

أعلم أن الله موجود في كل وقت وكل حين وفي كل زمان وفي كل مكان.. فهو الله ليس كمثله شيء.

ولكن أن تجد الله في قلبك فهذه هي رحلة السكينة والطمأنينة التي يجب عليك أن تخوضها.

هل شعرت يومًا بهذه السكينة.. عندما كان قلبك ممتلئًا بالقلق والخوف من شيء ما وتذكرتَ مَعِيَّةَ الله سبحانه وتعالى فهدأ قلبك وسكن؟



قصة

لا أستطيع أن أنسى هذا اليوم أثناء مغامراتنا الكروية أنا وبعض اللاعبين من زملائي في الفريق.. وكنا نركب أحد وسائل المواصلات، وقام زميل لنا بمشادّة مع السائق، ونزل كل منهما من السيارة وقاموا بضرب بعضهم البعض، وعندما نزلنا لنفض هذا الشجار ترك السائق زميلنا وقال لن يركب أحد منكم معنا، وأقسم أنه سينتقم منا، وطبعًا هدد أنه سيقتلنا ويعلق كل منا على أبواب قريته.

وبالطبع لم آخذ كلامه على مَحْمَل الجد.. فقلت إن الناس دائمًا تتكلم كثيرًا أثناء الشِّجارِ.. وهذا الكلام فقط ليخففَ عن نفسه أثر لكمات صديقنا المشاغب له.

ومن حظنا الجيد أنه كان لنا صديقان داخل العربة لم ينزلا.. وقد سمعا هذا السائق يتصل بأهل قريته ويدعوهم ليأتوا للطريق الخارجي، وأن هناك بعض الشباب الذين يريد أن يلقنهم درسًا. وبالفعل توقف في منتصف الطريق وأوقف عربة أخرى وطلب من الركاب الانتقال لها.. وقد خرج الكثير من رجال قريته

بالعصيان وقاموا بإغلاق الطريق يفتشون جميع عربيات نقل الركاب لكي يخرجونا منها.

وطبعًا لحسن حظنا كان صديقنا قد أرسل لنا كل هذه المعلومات فغيَّرْنَا وجهتنا.. وبدأنا نركب مواصلات تأخذنا للبيت ولكن من طريق آخر تمامًا.. وأثناء هذه الرحلة المليئة بالإثارة والأكشن كان قلبي يهتزُّ خوفًا.. أنا لم أدخلْ عِرَاكًا قَطّ في حياتي.

لقد كنت دائمًا شخصًا مسالمًا.. وقد ربَّاني أبي على عدم استخدام يدي أو قوتي الجسدية أبدًا لإيذاء الآخرين، أذ كنت دائمًا الأقوى بين صفوف أصدقائي؛ لأنني كنت أمارس الرياضة باحترافية.. ولكن لم أكن أبدأ باستخدام هذه القوة في العراك أو التَّنَمُّر.

وهذه الأحداث كلها بالنسبة لي بمثابة فيلم رعب من الطراز الأول.. اكتمل عندما كلمنا أحد الأصدقاء وقال لنا إن السائق يعلم أين نتدرب وإنه سيجمع أصدقاءه وينتظرنا غدًا في المحطة. وهنا انتشر الذعر بين زملائي.. وأنا قلبي ما زال يخفق بشدة وبداخلي صوت يقول "ما الذي أدخلني هنا.. أنا لم أفعل شيئًا.. أنا لا أحب المشاكل ولا أريد أن أدخل في أي معارك".. وعندها وجدت صوتًا داخل رأسي يردِّد:

"الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ".

وبعد قليل وجدت نفسي أردِّد "حسبنا الله ونعم الوكيل".. "حسبنا الله ونعم الوكيل".

وكان أصدقائي ما زالوا في رعبهم ويقترح أحدهم ألَّا نذهب للتدريب لعدة أيام حتى ينسانا هؤلاء. فلا أعلم من أين جاءني هذا الثبات

فقلت لهم: "والله لن يمسَّنَا أحد بسوء.. سأذهب للتدريب غدًا والله هو الحافظ".

واستمر الجميع في قلقهم حتى ساعات متأخرة من الليل.. وأنا ردَّدْتُ دعائي واستعانتي بالله "حسبنا الله ونعم الوكيل"، وأنا على يقين تام بأن الله سيحفظني،

ومع تكرار الدعاء كان قلبي يزداد اطمئنانًا وسكينة حتى نمتُ نومًا لا أتوقع أن أحدًا في انتظاره العصيان والشوم سينامه.

وبالفعل استيقظنا في اليوم التالي فوجدنا أن الخبر قد وصل إلى أحد المدربين بالنادي، وهو يعلم الرجل الذي يدير موقف هذه السيارات، وأخبرنا أنه تكلم معه، وأنه لن يحدث شيء.. فقط هذا اللاعب الذي تشاجر مع السائق سيذهب لكي يتصالح معه ويعتذر كل منهما للآخر.

عندها نظرت إليهم وقلت لهم: بماذا أفادكم كل هذا القلق؟

لم ترتاحوا ليلًا ولم يجد النوم مكانًا في أعينكم وأنتم تخشون الناس وعندما ذكرْتُكم برب الناس لم ينوبني منكم إلا "استنى بس انت شوية يا عم الشيخ مش وقته".

ومتى سيكون وقته إذًا؟ إن لم يكن إلى الله المَفَرُّ في ظل هموم وضغوط وأعباء هذه الدنيا؟

أيضًا اليوم علماء النفس الإيجابي يتحدثون عن أهمية "التركيز الكامل للذهن – Mindfulness"، وهو الحالة التي يركِّز فيها الشخص على ما يفعله فقط بنسبة ١٠٠٪ دون الخروج عنه لأي سبب أو لأي فكرة. يقول علماء النفس إنه يؤثر بشدة على الصحة النفسية والسعادة.

وأشهر تدريبات التركيز الكامل للذهن هي تدريبات التأمل المعروفة باليوجا – yoga.

ألا يذكِّرك هذا بالصلاة؟

بالطبع نحن لا نقارن تدريبات التأمل بالصلاة.. فالصلاة هي عماد ديننا، وفريضة نقوم بها، سواء كان هناك كلام علمي حول التأمل أو لا.

ولكن كان دائمًا بداخلي صوت يقول إن الله سبحانه وتعالى لا يحتاج لركوعنا وسجودنا.. ودائمًا ما تكون العبادات المفروضة علينا هي أشياء نحتاجها لكي نكون أفضل.. لنعيش حياة متزنة.. ولكي نصنع مجتمعًا راقيًا.

فدائمًا ما أرى أننا نحن من نحتاج للصلاة ٥ مرات يوميًا.

ويجب علينا أن نجتهد لنجدَ قلوبَنا داخل هذه الصلوات، وأن نستشعر هذا الخشوع في الركوع والسجود؛ لنختبر هذا الشعور الذي لا يُقَدَّرُ بثمن.. وهو السكينة.

ونرى أن السَّكِينة تعني الهدوء، ولذلك يجب أن نصلي بهدوء.. فكيف ستشعر بالسكينة وأنت تتحرك وكأنك في فصل من فصول الإيروبكس؟؟!!!

وحتى في ذهابنا إلى الصلاة نجد أن النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: (إِذَا سَمِعْتُمْ الْإِقَامَةَ، فَامْشُوا إلى الصَّلَاةِ، وَعَلَيْكُمْ بِالسَّكِينَةِ وَالْوَقَارِ، وَلَا تُسْرِعُوا، فَمَا أَدْرَكْتُمْ، فَصَلُّوا، وَمَا فَاتَكُمْ فَأَتِمُّوا).

ولذلك يجب عليك أن تعطي نفسك فرصة لتستشعر السكينة أينما كانت.. سواء مع الله أو مع من رزقك اللهُ من الأحبابِ أو مع نفسك!


تدبر

أجمل ما في السكينة سهولة استحضارها.. وأنها باب مفتوحٌ للراحة النفسية لكل الناس في كل وقت دون أي احتياجات دنيوية.. لا تحتاج إلى المال أو الشهادات أو الخبرات لكي تجد شعورَ السكينة!

تقول دكتور بابرا فريدريكسون: عندما يشعر الناس بالسكينة يميلون لعدم فعل شيء.. فما يحدث بداخلك هو أكثر بكثير ممَّا يحدث خارجك.

ولا أجد سبيلًا للسكينة أجمل من الإيمان.. فالإيمان يجعل القلوب تسكن بحب الله.

عندما تفقد السكينة -خوفًا من أحد أو من شيء- دائمًا تذكَّرْ "اللَّهمَّ لا مانعَ لِما أعطيتَ، ولا مُعطيَ لما منعتَ، ولا رادَّ لما قضيتَ، ولا ينفعُ ذا الجَدِّ منك الجَدُّ".

وعندما تفقد السكينة خوفًا من أن تفقد شيئًا تريده تذكَّر دائمًا: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ".

أينما تغادر السكينة قلبك.. تذكَّرْ أنك عبد الله!

وتذكر دائمًا أن عكس السكينة الخوف والقلق.. يقول دكتور راتب النابلسي:

> "فأنت في الخوف من الفقر في فقر.. وأنت من خوف المرض في مرض.. وتوقُّع المصيبة مصيبة أكبر منها".

السكينة شعور عظيم نفتقده اليوم في هذا الزمان السريع الخالي من التأمل والتدبُّر.. في هذا العصر المليء بالتكنولوجيا.. الخالي من الهدوء والمشاعر.

السكينة شعور يحرِّكنا أكثر نحو الهدوء والسلام وتدبُّر النعم.

متى آخر مرة استشعرت فيها السكينة؟

الامتنان
Gratitude

الامتنان من أكثر المشاعر الإيجابية التي أثبتت تأثيرها وارتباطها بالصحة النفسية الجيدة والسلوكيات الإيجابية. وهناك العديد من الدراسات والتجارب التي أثبتت أن هؤلاء الذين يشعرون بالامتنان هم أكثر سعادة. ولكي أكون صريحًا، رغم كل ما تعلَّمْتُه خلال السنوات الماضية فإنني لم اتوقع آبدًا ان يكون التأثير النفسي للامتنان بهذه القوة!

هناك تعريف بسيط للامتنان –من وجهة نظري- بعد قراءة العديد من التعريفات: "هو تفكير أو شعور أو سلوك بالتقدير لشيء يرى الإنسان أنه فضل اكتسبه، وفي بعض الأحيان يكون فضلًا اكتسبه ولم يكن يرى أن له الحق في الحصول عليه".



نحن دائمًا مُمْتَنُّونَ لله –سبحانه وتعالى- لأنه –جل جلاله- ليس لنا عنده من شيء وله المنة والفضل في كل شيء.

والامتنان له جوانب إيجابية متعددة.. دعنا نأخذ رحلة حول بعضها.

١- الامتنان والمرونة النفسية

هناك دراسات تتحدث عن تأثير الامتنان الإيجابي على الضغط النفسي والاكتئاب و"المرونة النفسية – Resilience" وهي القدرة على سرعة التعافي من مواجهة الصعوبات والضغوطات.



في أحد الدراسات تمَّ تتبع مجموعة من الطلاب في بداية أول سنة دراسية لهم بالجامعة لمدة فصل دراسي كامل (وهو ما يعادل ٣ أشهر). وهذا الاختيار كان مقصودًا في هذه المرحلة؛ لأن تغيير المحيط الاجتماعي ونمط الحياة مرة واحدة أمر مرهق للحالة النفسية.

وبالتالي الانتقال من الدراسة المدرسية للحياة الجامعية يُعَدُّ بالفعل من المراحل المرهقة نفسيًّا.

أتذكَّر أنه في طفولتي تم نقلي من خلال المراحل الدراسية أكثر من مرة لمدارس مختلفة، وكانت الشهور الأولى هي بالفعل الأكثر قلقًا وخوفًا.

هل سأجد أصدقاء جددًا؟

هل سيتقبلني الأولاد؟

هل سيكون هناك مُتَنَمِّرُونَ؟

كيف سيكون مستوى المدرسين؟

لقد اعتدت على أساتذتي.. ولا أعلم من سيظهر الآن لكي أعتاد عليه!

وأظن أنك في يوم من الأيام انتقلت من مكان إلى مكان وشعرت بنفس هذه الضغوط، سواء في محل سكن أو دراسة أو عمل.

ولذلك قام الباحثون بتتبع الطلاب.. وأثناء الثلاثة أشهر وجد الباحثون أنه بينما يمرُّ البعض بوقت عصيب فالطلاب الأكثر امتنانًا في حياتهم كانوا يشعرون بمشاعر إيجابية خلال هذه الفترة، وكان لديهم مستوى أقل من الضغط النفسي والاكتئاب، وأيضًا حصلوا على دعم اجتماعي واضح في نهاية الترم.

ولذلك يرى الباحثون أن الامتنان يؤثِّر على المرونة النفسية، خصوصًا أثناء مراحل الحياة الانتقالية.

٢- الامتنان والنوم



سنة ٢٠٠٩ تمت دراسة على ٤٠١ من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨- ٦٨ سنة.. كان هدف هذه الدراسة هو البحث حول ارتباط الامتنان بجودة النوم. وكما نعلم جميعًا -حتى إن لم نكن علماء أو باحثين- فإن كثرة التفكير قبل النوم تؤثِّر على قدرتنا على النوم وجودته.

نعم.. نعم.. هل تتذكر هذه الليالي عندما كنت مستيقظًا ولم يكن هناك شيء يدور في بالك وتشعر بالملل الشديد. وعندما اتخذتَ هذا القرار الحكيم بالذهاب إلى السرير لتنام قرر عقلك أن يطلق قنبلةَ أفكار نووية لكي تجد كل شيء يضيئ من حولك وكأنك فجأة أصبحت رئيس مجرة درب التبانة. هذا السيل من الأفكار والقرارات المعلقة وهمزات ولمزات الزملاء التي التقطها عقلك بقدراته الشيرلوك هولمزية، والآن يقوم بتحليلها لأنه لم يجد وقتًا خلال اليوم ليقوم بذلك.. ومن هنا تبدأ الحفلة الليلية!

هذه مخاوف المستقبل تطرق باب عقلك الواعي!

"نريد أن ندخل.. لدينا الكثير من الاحتمالات المخيفة والمأساوية التي يجب أن نطرحها عليك"، وكأنها جيش بقيادة الأسطورة أكيليس، ولكن في نفس الوقت هناك من يأتي من بعيد وهو يمشي بهدوء يوزع نظراته بين السماء والأرض.. نعم هو.. نصفك المتفلسف الذي يقف أمام عقلك الواعي ليسألك "من أنا؟!"، "لماذا نحن هنا؟"، "كيف بدأ الخلق".

وتستمر هذه الحفلة بوصول مشاعر الحب وكيف ستكون علاقتي بمن أحب، ولو كنت من إخواننا العزَّاب قد تسمع هذا السؤال "إمتى بقى هَحِبّ وأتْحَبّ وأجد من يكلمني قبل النوم ليقول لي تصبح على خير يا بيبي؟؟؟؟!!".

يا الله!!!! أريد أن أنام!!!!!

حينها رفعت هاتفك لتعود مرة أخرى لتحريك أصابعك والانتقال من صورة لأخرى، ومن تطبيق لآخر، حتى انتهي بك الحال وأنت نائم بجانب هاتفك الذي ما زال مضيئًا.

تذكرت؟.. إذن هيا بنا نكمل حديثنا حول ما وجده الباحثون.

خلال هذه الدراسة كان هناك ارتباط بين مدة وجودة وكفاءة النوم والأشخاص الذين يتمتعون بقدر جيد من الامتنان.

فحين يشعر الإنسان بالامتنان تتحسن طريقة تفكيره، ويصبح أكثر إيجابية في

رؤيته للحياة؛ لأنه كان شاكرًا ممتنًا لكل شيء صغير وكبير فيها، وذلك يحسّن جودة نومه.

نصيحة إيجابية:

مارس هذا التدريب ليلًا بشكل يومي لكي تحسّن من جودة نومك.

أحضر مدوّنة صغيرة وخصصها للأنشطة التي ستتعلمها خلال الكتاب (أو قم بطباعة النماذج الموجودة في أول الكتاب) وقمْ كل ليلة في نهاية اليوم بتدوين ثلاثة أشياء أنت ممتن لوجودها في حياتك.

مثال من مدونتي:

- الحمد لله على نعمة الأصدقاء.
- الحمد لله على نعمة العلم.
- الحمد لله على نعمة ذِكْر نعم الله.

٣-الامتنان والحب

هل تتذكر هذه العلاقة التي كانت تمثّل لك العالم بما فيه.. نعم كنت تحب هذا الشخص وتعطيه دون أن يسأل.

وتعطيه بكل ما أوتيت من وقت وجهد ومشاعر واهتمام.. هذا الشخص الذي كنت دائمًا تضحّي من أجله، والذي تختاره في كثير من الأحيان قبل أن تختار نفسك.

هذا الإنسان الذي كان قلبك ينبض بقوة لحزنه ولفرحه.. كانت دموع عينك تسبق دموع عينه إذا رأيت ما يحزنه.

قد يكون هذا الإنسان أول من اكتشفت معه معنى الحب والعطاء.. ولكن!

مع الوقت بدأت تشعر أن كل ما تقدمه يتبخر في الهواء.. وأن هذا الشخص لا يرى ولا يقدر الجهد الكبير الذي تضعه في هذه العلاقة

وأن عطاءك لم يفعل شيئًا سوى أنه رفع عليك مستوى التوقعات.

وما كنت تعطيه كرمًا أصبحت تعطيه جبرًا.

وما كان يمثّل لك متعة أصبح يمثل عليك ضغطًا.

وتشعر أنك لا تستطيع أن تتوقف حتى لا تكون مَنْ تغيَّر في هذه العلاقة.. هل حدث معك ذلك من قبل؟

هذا هو سُمُّ الاعتياد.. فعندما يعتاد الناس على شيء يأخذونه وكأنه حقّ مكتسب.

هذه هي اللحظة التي يذهب فيها الامتنان ويصبح فيها العطاء ثقيلًا.

لذلك كما قالت دكتور آمي جوردن – Amie Gordon: إذا كان أخذ الأشياء كحَقٍّ مُسْتَحَقٍّ هو سُمّ العلاقات، فسيكون الامتنان هو الدواء المضاد لهذا السُّم".

يساهم شعور الامتنان في نجاح العلاقات البشرية.. وخصوصًا في العلاقات الرومانسية بين الأزواج.

الامتنان يزيد الحب.

الامتنان يحافظ على الحب.



فكل منا يحتاج إلى من يكون ممتنًا لوجوده حوله.. ولكل شيء جميل يقدمه له.

في رأيي أنه لا يوجد شيء يسمَّى العطاء دون مقابل!

فنحن دائمًا نفعل وننتظر شيئًا.. حتى وإن كان هذا الشيء أمرًا نبيلًا مثل "الثواب من الله"، أو "التقدير وإظهار الحب من الآخرين"، ليس بالضرورة أن انتظارَ المقابل يجعل منك شخصًا سيئًا، فنحن بشر وهذه هي طبيعتنا.



دعني أقل لك إن هذا الشعور البسيط يؤثّر في كثير من جوانب حياتنا.. ولكن الأجمل أنه يؤثر أيضًا بقوة في حياة من حولنا. فهناك أبحاث تمت تحت إشراف دكتورة سارة ألجو – Sara Algoe؛ للبحث

عن هذا التأثير الذي يصنعه الامتنان داخل العلاقات. فكانت هناك نتائج مذهلة في الحقيقة، أهمها -بالنسبة لي- الإخلاص والقدرة على المغفرة والتسامح.

هؤلاء الذين يشعرون بالامتنان تجاه أحبائهم يميلون هم وشركاؤهم أكثر لإظهار المغفرة والتسامح، ويميلون أكثر تجاه الالتزام بهذه العلاقات لفترة طويلة وعدم التفريط بسهولة.

ثِقْ في أننا جميعًا نحتاج إلى أن نُشعر شركائنا بالامتنان لوجودهم.. ولأن نَشعر بهذا الامتنان منهم أيضًا.

فلا يوجد شيء مؤلم أكثر من شعور "سهولة التفريط".

عندما تشعر أن قرار تركك وحيدًا كان قرارًا سهلًا.

٤- الامتنان وكل شيء.

هناك أبحاث تتحدث حول كل شيء تقريبًا.

الامتنان يؤثِّر على طول العمر (وهذا ليس تعديًا على قَدَر الله -سبحانه وتعالى-، ولكن بمقياس الصحة العامة للأشخاص كثيري الامتنان).

وأيضًا هناك أبحاث تتحدث عن قوة تأثير الامتنان في عمليات التعافي من الإدمان، ويتم استخدام تدريباته داخل برنامج "الـ ١٢ خطوة" الشهير للتعافي.

يؤثر الامتنان على النشاط البدني والحركي.

يؤثر الامتنان على رضا الإنسان عن حياته، وهذا أحد أهم محاور تقييم السعادة.

يحسِّن الامتنان من جودة بيئة العمل داخل الشركات.

يساهم الامتنان في زيادة معدلات العطاء والكرم لدى البشر.

الامتنان شعور عظيم!!

بالتأكيد أنت الآن تسأل: كيف يحصل الإنسان على كل هذه المزايا؟

٥- كيف تصبح إنسانًا ممتنًا

أولًا يجب أن نتعرف معًا على أنواع حدوث الامتنان:

- أن تكون ممتنًا لشيء أنت تمتلكه بالفعل (قدرتك على الرؤية - الصحة - امتلاكك سيارة أو ملابس جيدة).
- أن تكون ممتنًا لوجود شخص ما (مثلًا: أبوك - أمك - أختك - أخوك - زوجتك - أبناؤك - أصدقاؤك - زميل عمل جيد).
- أن تكون ممتنًا لأنك حصلت على شيء (حصولك على هذه الترقية الأخيرة - حصولك على النتائج التي تتمناها في الامتحان).
- أن تكون ممتنًا لوجود شخص ما خارج نطاق معارفك (عندما تنظر لهذا الشخص الذي يساعد الناس وتقول الحمد لله على وجود أشخاص مثل فلان بيننا).
- أن تكون ممتنًا لوجود شيء ما خارج نطاق قدراتك (بعض الهواء الجميل - شروق الشمس "ثق في أنك لو كنت في أحد الدول التي لا ترى أشعة الشمس ستكون شديد الامتنان عندما تتعرض لبعضها" - حدوث تغيير ما بالعالم أو بلدك أو محيط عملك).

هذا ما استطعتُ حصره.. ويمكنك إضافة المزيد من المَحَاور.

إذًا كيف عندما ألحظ شيئًا من هذه الأشياء أكون ممتنًا؟ كيف تحدث الآلية؟

ببساطة الامتنان هو أن تشعر بالحصول على هذا الشيء دون حول ولا قوة منك. أن تشعر بوعي تام بقيمة وجود هذا الشيء. أن تكون شاكرًا لوجود أو حدوث هذا الشيء.

يمكن ببساطة أن تستشعر كلمة "الحمد لله".. بعدها الشيء الذي أنت ممتن له.

لذلك الأبحاث دائمًا تتحدث عن أن الأشخاص المتديِّنين عمومًا يساعدهم

إيمانهم وتديّنهم في زيادة جودة صحتهم النفسية؛ ببساطة لأن الدين دائمًا ما يجعلك ممتنًّا.



لفت انتباهي مدى أهمية الامتنان في عقيدتنا.

فتجد أن النبي –صلى الله عليه وسلم– علمنا أنه عندما تفتح عينيك كل صباح تقول "الحمد الله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور"، و"الحمد لله الذي رَدَّ عليَّ رُوحِي، وعافاني في جسدِي، وأذِنَ لي بذِكره".

ومن أذكار الصباح والمساء:

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ غَنَّام رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللهِ –صلى الله عليه وسلم– قَالَ: "مَنْ قَالَ حِينَ يُصْبِحُ: اللهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ، فَقَدْ أَدَّى شُكْرَ ذَلِكَ الْيَوْمَ".

ومن الدعاء بعد تكبيرة الإحرام: "الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه". رواه مسلم.

وبداية كل ركعة:

"الحمد لله رب العالمين".

وعند الصعود من الركوع:

"ربنا ولك الحمد".

بعد الصلاة:

من خَتْمِ الصلاة قولنا "الحمد لله ٣٣ مرة".

إذا انتهيتَ من الطعام فقل: "الحمد لله الذي أطعمني هذا، ورَزَقنيه من غير حول مني ولا قوَّة". صحيح؛ رواه أبو داود.

إذا ركبت سيارة أو أي وسيلة نقل فقل: "بسم الله، الحمد لله، (سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ۞ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ)".

إن عطست فقل: "الحمد لله".

إن ذهبتَ للنوم قُلْ: "الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا".



تدبر

ففي هذه الحسبة على أقل تقدير إن كنت تصلي فقط الفروض فنحن في طبيعة يومنا يجب أن نحمد الله حوالي ٢٢٥ مرةً يوميًا.

ألا يُثير انتباهَك كيف يهتمُّ العلم بنفس الشيء الذي يضعه الدين في هذه المكانة المهمة؟!

٦- الإمتنان والرضا

دائمًا عندما تسأل الناس -وبالأخص الكبار في السن- عن معنى السعادة يقولون لك: "الرضا يا بني. فمن رضي له الرضا".

كنت دائمًا أشعر أنه لا يمكن اختزال السعادة في كلمة الرضا!

ولكن مع البحث والتأمل في معنى الرضا.. وجدت أنه لا بأس أن نقول إن الرضا يمثِّل نسبة كبيرة جدًّا من السعادة!

لذلك أيضًا الرضا شيء صعب!

عندما تحدثنا عن الامتنان تكلَّمنا عن أنك تمتنُّ لما هو موجود.. ولكن ماذا عمَّا هو مفقود؟

ماذا عن المصائب.. ماذا عن الابتلاء؟



استراحات قلبية

كيف نجد الطريق إلى الرضا؟

١ - الإيمان: فالمؤمن يمتنُّ لله حتى ولو رأى بعينه الضرر.

ويمتنُّ لله ولو استشعر بقلبه وجسده الألم.

ويمتن لله لأنه لا يعبد سواه.

سبحانه جل جلاله يعلم الخير ولا يصيب أحبّتَهُ بضُرٍّ. حتى إن لم تستطع عقولنا البشرية استيعابَ ذلك.

مثال سيدنا الخضر وسيدنا موسى.. يرى بعينه الغلام يُقتل.. فبأي خير يأتي هذا الفعل؟

أريدك أن تتخيل معي شعور والدي الطفل المقتول.. كيف يمكن لأحد أن يرى الخير في ذلك؟

ولذلك يأتي الإيمان والثقة في الله ويحل هذه المسألة.

قَالَ رَسُولُ الله –صلى الله عليه وسلم–: عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". رواه مسلم.


تدبر

كيف نجد هذا الإيمان والاستسلام لقدر الله بداخلنا؟

أن نمتنَّ لله حقًّا كما ينبغي!

أعلم.. أرهقتُكَ بكثرة الأسئلة.. ولكن هذا أحد أهم الأسئلة التي يجب أن تعلم إجابتها.

كيف نمتن لله حق الامتنان؟!

أنا أرى أن هذا يحدث فقط عندما لا تتعامل مع عطايا الله وكأنها حقوق مكتسبة!

أترى كيف أرهقك من تحب في الجزء السابق حين أخذ كل ما تعطيه له كحق مكتسب. ولكن لله المثل الأعلى لا شيء ولا أحد يرهقه سبحانه وبحمده جل جلاله!

ولكن في علاقتك مع الله إذا تعاملت مع عطاياه وكأنها حقوق مكتسبة ترهق نفسك!

فالسبيل الوحيد للراحة هو أن تخضع لحقيقة الأمر.. أنك لا حول ولا قوة لك إلا بالله.. وأنك من الله وإلى الله راجع.

فأنت لا تملك شيئًا إلا بفضله.. فتعالى الله الملك.. يعطيك إذا شاء ويأخذ منك إذا شاء.

تعلم هذا الشعور عندما يكون لك صديق قدَّم لك الكثير من الخدمات والمساعدات، فإذا أوقف أحدها أو منع عنك شيئًا تستحي من أن تعاتبه وتستحي أن تحزن حتى بداخلك لمنعه، فأنت تكِنُّ له الكثير من التقدير، ولديه عندك رصيد يكفيه لآخر العمر.

ولله المثل الأعلى!

هذه النعم التي أعطاها لك، هذه النعم التي لا تُعَدُّ ولا تحصى.. كيف لك أن تحزن إذا أخذ منها شيئًا؟

أو منع عنك منها شيئًا؟

منذ شهور في حادث بسيط قُطع الوترُ المحرِّك لإصبع الإبهام بيدي اليسرى، وهذه هي يدي الأساسية.. يومها لم أستطع أن أحرِّكه.. وكنت أتألم بنسبة ما.. ولكن أكثر ما ساعدني على ألا أتأثَّر سلبًا في هذه اللحظة هو الامتنان التام والكامل لله سبحانه وتعالى. فوالله استحييتُ أن أحزن وأنا لدي ٩ أصابع أخرى تعمل جيدًا.

تذكرت هذه القصة لأحد السلف.. كان أقرع الرأس أبرص البدن أعمى العينين مشلول القدمين واليدين وكان يقول: "الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به كثيرًا ممن خلق، وفضَّلني تفضيلًا".

فقال له رجل: مِمَّ عافاك؟ أعمى وأبرص وأقرع ومشلول فمِمَّ عافاك؟

فقال: ويحك يا رجل!!!.. جعل لي لسانًا ذاكرًا، وقلبًا شاكرًا، وبدنًا على البلاء صابرًا.

طبعًا مع فارق مستوى الاختبار أو الابتلاء، ولكن دائمًا كان يحيرني هذا الرجل.. كيف؟!

كيف يكون الإنسان بهذا الهدوء؟؟!!

فدائمًا كنت أرى أن السر هو أنه تخلَّى عن الحقوق المكتسبة وتعامل مع كل شيء كبير وصغير يأتيه من الله كنعمة وفضل من الله عليه، وكل شيء يؤخذ منه فهو حق الله عليه.

حكمة

تخلَّصْ من حولك وقوتك وعُدْ مرة أخرى عبدًا لله بقلبك وسيجدك الامتنان!

٧- الامتنان وأحباؤنا



قصة

في أحد المحاضرات طلبت من الشباب أن من كان والده حاضرًا اليوم معه يرفع يده.. فرفع بعض الشباب أيديهم.. وبعدها طلبت من ولد أن يحضر أباه ويأتي إلى المسرح.

سألت الولد الأول: كيف تصف أباك؟ وما يقدمه لك؟

فذكر الولد أن أباه رجل ذكي مميز يسعى دائمًا لتطويره ودعمه.. اشترى له الحاسوب الذي كان يتمناه.. وأنه رجل عظيم يحترمه.

حينها سألت الأب: هل سمعت هذه الكلمات من قبل؟

فذكر الأب أن هذه هي أول مرة يسمع فيها هذا الكلام وكان يظهر عليه السعادة والتأثر.

ثم سألته: هل تفتقد هذا الشعور؟! فقال نعم!

هل تحب أن يفعل ابنك ذلك باستمرار؟ فقال بالتأكيد سأكون سعيدًا جدًّا!

في محاضرة أخرى.

قام ولد وأمسك الميكروفون ونظر لأمه مباشرة، وقال: "هي تهتم دائمًا براحتي..

هي دائمًا بجانبي.. تطعمني وترعاني.. تساعدني في دراستي.. تقدمني على نفسها.. أمي امرأة عظيمة".

والله لا أستطيع أن أنسى تعابير وجه أمه وهي تنظر إليه ووجهها تجري به أنهارٌ من الدموع والبكاء.

والله لا أستطيع أن أتخيل أننا نحرم من نحب من مثل هذه المشاعر الجميلة. لو لاحظت يا صديقي فهذا الولد تقريبًا قال ما تفعله معظم الأمهات الطيبات "اللهم بارك في أمهات الجميع.. وارحم من مات منهن يا رب العالمين".

هذه الأم كانت تحتاج فقط أن ترى أن ابنها يقدِّر ويلاحظ هذه الأشياء التي تقوم بها يوميًّا باستمرار.

كل ما كانت تحتاجه هذه الأم هو أن تعلم أن كل هذا العطاء لا يؤخذ كحَقٍّ مكتسب، وأنه يتم تقديره.

أذكر جيدًا هذه الابنة التي تحمَّسَتْ بشدة للتحدث وقالت: "نحن من جنوب مصر.. وأنا ممتنة لأبي لأنه يشجعنا دائمًا على كل شيء.. فهو الذي أحضرني اليوم أنا وإخوتي"، وإذا بهذا الرجل الجميل صاحب الملامح المصرية الأصيلة والوجه البشوش يبتسم سعادةً ممَّا تقوله بنته عنه.

وبدأت البنت تذكر أنها في كلية الطب بفضله، وأنه دائمًا ما كان موجودًا، يعلِّمهم الدين والقرآن ويساعدهم على التفوق الدراسي.

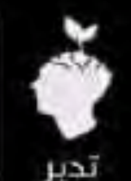
حينها أخذت أختها الميكروفون وقالت "يكفينا أن نقول إن كل ما نراه اليوم من فضل الله علينا هو ثمار قيام أبي بالليل كل ليلة ليدعُو اللهَ لنا".

والله لم أتمالك نفسي من البكاء.. فوددت أن أكون في أعين أبنائي مثل هذا الأب الذي لم يبخل عليهم لا بوقته ولا جهده ولا حتى بعبادته.

هذا الرجل الطيب يأتي بهم من سفر يدوم ٧ ساعات؛ لكي يحقق لهم أمنيتهم في حضور المحاضرة، ويعودوا مرة أخرى!

والله لا أظن أنني قد أستطيع أن أفعل هذا لنفسي إن أردتُ أن أحضر محاضرة.

بعدها أخذ الأب الميكروفون وبدأ يعرفنا ببناته ويقول لنا عن إنجازاتهم الدراسية وحفظهم للقرآن وبرِّهم به وعينه تلمع بحب وفخر، وكأنه يريد أن يرد لهم هذه الكلمات الطيبة في حقه!


تدبر

والله هذا ما يفعله الامتنان.. يدفع الإنسان للعطاء كما دفع الأخت لتتحدث أيضًا، ودفع الأب ليردَّ عليهم. هكذا تبدأ موجة من العطاء والحب لا تنتهي حين يشعر الناس بالامتنان.

أيضًا الامتنان بين الأزواج أمر مهم.. أن تعلم زوجتك أن هذا الطعام الذي يُعَدُّ يوميًا يتمُّ تقديره وأنه لا يؤخذ كحَقٍّ مكتسب!

والله أرى كثيرًا من النساء لا يمانعن أبدًا في خدمة أزواجهن، ولكن كل ما يَحْتَجْنَهُ هو أن يرين هذا الامتنان والتقدير على كل هذا الجهد الذي يُبذل في تربية الأبناء والبيت، والعكس صحيح.

الكثير من الرجال يحتاج أن يرى أن هذا الجهد الذي يبذله في ظل كل هذه الضغوط المادية والاقتصادية لكي يؤمِّن لهذا البيت حياة كريمة طيبة لا يؤخذ كأنه حق مكتسب، وأن زوجته تمتنُّ لهذا الجهد وتقدره.

كثير من البيوت تفتقد التعبير المباشر والصريح عن الامتنان.

ومن أجمل أنواع الامتنان ليس فقط أن تقول "شكرًا على الطعام"، فهذا من باب الذوق أكثر من الامتنان.

ولكن أن تقول "شكرًا لأنك دائمًا تبذلين هذا الجهد لكي تحضري طعامًا أجده عندما أعود من العمل.. هذا يشعرني دائمًا بالسعادة؛ لأنني أحب كل ما تلمسه يداك".

أن تشارك الشخص ما يفعله وما يسببه هذا الفعل من تأثير إيجابي عليك.. هذا هو التعبير الأمثل عن الامتنان!

٨- لنبدأ الآن

لكي أقوم أنا بالمبادرة. أحب أن أعبّر لك حقًّا عن مدى امتناني وسعادتي؛ لأنك اخترت أن تقرأ هذا الكتاب. وإذا وصلت لهذا الجزء من الكتاب، أتمنى أن تكون تجربتك معي مفيدة وممتعة.

وإذا أحببت أن تشاركني أي شيء تعلمته أو أثّر بك أو أردت أن تضيفه أو تعلمني إياه فسأكون سعيدًا لأقرأه على #استراحة_نفسية على أيٍّ من منصات التواصل الاجتماعي فيسبوك - إنستجرام - تويتر.



الآن وقتك الخاص مع من تحب.

سأترك لك هنا بعض الرسائل.. وعندما تقرأ كل رسالة ستفكر في أحدهم. هذا الشخص الذي ستتذكره يمثل لك المعنى الجميل خلف هذه الرسالة، حينها يمكنك أن تختار بين أن:

- تصورها وترسلها له.
- أرسلها في رسالة صوتية (voice note).
- اتصل اقرأها عليه في الحال.
- تذهب إليه وتشاركه إياها وجهًا لوجه.
- تشاركها مع الجميع بأن تنشرها على صفحتك وتذكر اسمه عليها.

ملحوظة مهمة: هذه الرسائل مجرد مفاتيح للبداية.. أشعر بالحرية التامة لإضافة لمستك الخاصة وكلماتك لمن تحب. ويمكنك إرسال نفس الرسالة لأكثر من شخص إذا اجتمعوا جميعًا على نفس الصفة!



"شكرًا لأنك دائمًا هنا، تُخرج أفضل ما فيَ. تتحملني في جميع حالاتي وتدعم كل أحلامي".

"شكرًا لأنك علمتني معنى الصداقة الحقيقية!".

"شكرًا لأنك تكتم أسراري وتقبلني كما أنا. ولا تدفعني لأكون شخص آخر.

أنا بكامل طبيعتي وأنا بجانبك. وهذا يريح قلبي".

"أعلم أنك تردُّ غيبتي ولا تسمح لأحد أن يتحدث عني بسوء أمامك. أشعر بالقوة لأنك بجانبي".

"لم أكن أتخيل أبدًا أنني أستحق شخصًا مثلك. أنت شريك رحلتي في هذه الحياة. أحبك".

"أستشعر دائمًا فضلك علي. لقد علّمْتني كثيرًا. أنت أحد أهم الأسباب أنني هنا اليوم".

"أشعر بالأمان وأنت هنا. أستطيع تحمُّل أي شيء إلا الابتعاد عنك".

"أتذكر كيف احتضنْتني واعتنيت بي في هذه الفترة. كنت قد ظننت أنه لن يكون من سقوطي عودة!".

"مشاهدتك تلهمني لأكون إنسانًا أفضل. أنت تلهمني لأكون أفضل".

"أقدّر كل ما فعلته من أجلي. كل هذه التضحيات التي قمت بها لأجلي. نعم أتذكرها ولا أنساها أبدًا".

"تعلمت منك الكرم. لأنك لم تبخل عليّ يومًا بوجودك أو بحبك".

"هناك صديق يقف بجانبك وهناك صديق يحمي ظهرك وهناك صديق يحيطك بجناحه من كل جهة في كل وقت وفي كل مكان. نعم أنت هذا الصديق!".

٩- الامتنان لنفسك

وفي النهاية لا تَنْسَ أن تكون ممتنًا لنفسك على كل شيء تفعله لأجلك.. كل الصبر والتحمُّل والعمل والاجتهاد.. كل هذه الأشياء تحتاج للامتنان لتستمرَّ. يجب أن تشجع نفسك قبل أن تنتظر التشجيع من الآخرين.. ولا يجب عليك أن تكون ممتنًا لكل شيء إلا نفسك!



كبسولة

إدخال نفسك في معادلة الامتنان سيؤثّر كثيرًا على سعادتك وراحتك النفسية!

الأمل
Hope


قصة

أذكر أنني دائمًا ما كنت شخصًا إيجابيًا متفائلًا.. يرى دائمًا الجانب المضيء من الحياة.

في يوم من الأيام رأيت أمي تشتكي من طفح جلدي بسيط لا يريحها وأنها تحتاج إلى الذهاب لطبيب.. وعندما ذهبت لهذا الطبيب وقامت ببعض التحاليل وجدت أهلي مجتمعين في غرفتها يعلوهم شيء من الاضطراب وعدم الراحة. فأخذت التحاليل من يد أخي وذهبت جريًا إلى جوجل وبحثت عن اسم التحليل وماذا يعني أن يكون هذا الرقم مرتفعًا أكثر من نسبته الطبيعية...

حينها حدث شيء لم أكن أتوقعه أبدًا.. دائمًا كنت أستمع إلى أصدقائي يعتذرون عن الحضور أو التأخير بسبب أن أحد والديهم مريض وكان يجب على صديقي أن يعتني به. كنت دائمًا أدعم أصدقائي وأساعدهم على تحمل مشاعر الحزن تجاه مرض أهلهم، ولكن لم أتوقع يومًا أنني سأكون هذا الشخص. دائمًا ما كنت أسمع عن كفاح مرضى السرطان، وأرى هذه الإعلانات في التلفاز، وكنت أتأثر وأتعاطف معهم بشدة، ولكن لم أكن أتوقع يومًا أن أرى هذا في بيتنا، وخصوصًا مع منبع الحياة بالنسبة لي "أمي".

هذه اللحظة التي اكتشفت فيها أنها مصابة بسرطان الرحم، ذهبت سريعًا إليهم لكي أخبرهم، وكنت من سذاجتي أظن أنني أضيف إليهم معلومة جديدة لم يكتشفوها بعد.

هذه الحالة المضطربة بين الحزن والإنكار والغضب والانكسار والأمل كانت تسيطر على اللحظة.. ولكن ابتسامة أمي الدائمة كانت تسكن الفؤاد وتضع الأمل فوق جميع المشاعر!

الجميع يعلم أن هذا المرض خطير.. ولكن الأمل هو أحد أهم أسباب هزيمته!

أتذكر ليلة أول عملية جراحية ذهبت إليها أمي للاستئصال.. حرفيًا كانت تقول "يومين وراجعة ان شاء الله"، ورفضت أن نذهب للمستشفى.. فقط ذهب أبي معها.

أمي كانت تحفظ كتاب الله في أحد المعاهد لكي تحقق حلمها وتصبح محفِّظة قرآن.. رغم تقدُّم عمرها وصعوبة الحفظ في هذه السنوات.. ذكر لنا أبي أنها قبل دخولها غرفة العمليات وأثناء تحضيرها كانت تطلب منه أن تقرأ عليه بعض السور ليراجع معها حفظها؛ لأنها كانت لا تزال تدرس في معهد تحفيظ القرآن. أمي كان عندها أمل ويقين أنها ستخرج من هذه الغرفة وتعود لزوجها وأبنائها ولمعلمة القرآن لتكمل ما بدأته من رحلة إلى الله سبحانه وتعالى والتقرب إليه.

وبالفعل بعد العملية استمرت أمي على العلاج الكيماوي، ودعني أَقُلْ لك يا صديقي إنه مهما حاولت أن تستوعب مدى صعوبة وتأثير هذا العلاج على صحة الإنسان فلن تستطيع أن تدرك مدى شِدَّتِهَا إلا إذا رأيت بعينك.. وأنا رأيت بعيني.. وأنا أعلم أنه حتى إذا رأيت بعينك فلا يمكنك أن تشعر بكم المعاناة التي يشعر بها المريض نفسه.

هذا المرض اللعين يستنفد كل قواك وصحتك.. ويجب عليك أن تكون صاحبَ أملٍ كبير لكي تواجهَه.

وتمرُّ الأيام وأمي لا تقبل الاستسلام.. تذهب لدراسة القرآن وحفظه وتعود لبيتها وتصرُّ على أن تصنع الطعام.. وكانت تقول "لا أريد أن يأتي والدك ولا يجد طعام ليأكله"، وكانت تقوم بغسل الأطباق حتى يجد أخي الصغير طبقًا نظيفًا إذا أحتاج لأكل شيء.

تمرُّ الأيام وفي الوقت الذي يجب أن ندعمها ونعطيها الأمل فيه كانت هي صانعة الأمل.

في أحد الأيام.. وكنت في فترة مهمة في حياتي الكروية.. كنت أتدرب مع الفريق الأول لنادي الزمالك.. وكانت بطولة أمم أفريقيا للناشئين تقترب.. وأنا

أضع عيني على أن أكون اللاعب الأساسي لمنتخب مصر في هذه البطولة.. ولكن في هذا اليوم أثناء أحد مباريات الدوري تعرضتُ لإصابة شديدة.. يومها علمت أنني سأغيب عن اللعب لمدة كبيرة وأنه من الممكن أن أفقد كل ما أحلم به.

عندها عدت إلى البيت ومكان الإصابة عليه أكياس ثلج مربوطة حتى لا تتورم الإصابة أكثر. ساعدني أخي للوصول إلى غرفتي، وعندما دخلت جلست على الأرض وطلبت منه أن يغلق الباب ولا يسمح لأحد بالدخول. وفي لحظة إغلاق الباب بدأت دموعي تتساقط واحدة تلو الأخرى.. فأنا أرى ضياع تعب سنين وذهاب أهم أحلامي أمامي. وكانت تتدافع الدموع على وجهي حتى إذا رأيتها لظننت أنها نهر جار.. ووجهي لا يظهر عليه أيِ تعابير أو أي حركة فقط هذا الثبات مع الكثير منَ الدموع والإحساس بالحُرْقةِ.

لاحظت أمي أنني عدت إلى البيت ولم أمرَّ على غرفتها، فهذه كانت عادتنا، أمرُّ عليها في كل مرة أعود من الخارج لأقبِّلَ يدها وأحكي لها ماذا حدث معي وأشاركها يومي.

وفي العادة عندما لا أمرُّ عليها لا تأتي.. ولكن تظل مكانها.. وعندما أمرُّ بعد ذلك أجِد على وجهها الحزن وتقول "ما الشيء المهم الذي منعك من أن تمرَّ عليَّ أولًا؟؟".. حبيبتي رغم أنها كانت امرأة قوية تتحمل الشدائد، ولكن كان لديها قلبِ طفلة صغيرة في كثير من الأحيان.

هذه المرة عندما لاحظت أمي أنني لم أمرَّ عليها.. قامت من مكانها وقررت أن تأتي.. فقد شعرت أن هناك شيئًا غريبًا يحدث.

ولا أكذب عليك يا صديقي.. عندما فتحَتْ هذا الباب ورأيتُ وجهها كنت لا أعلم إذا وجب عليَّ أن أفرح لقدومِها أو أحزن أنني تسببت في قيامها من مكانها.. فقد كانت حالتها الصحية في هذه الفترة شديدة الصعوبة.. وكانت تحسب ألف حساب قبل أن تتحرك من مكانها؛ لأن الحركة كان تسبب لها ألمًا كبيرًا.

عندما نظرت إليَّ ورأت أكياس الثلج وجلوسي على الأرض باكيًا حينها لم تكن تحتاج لكي أحكي لها شيئًا.. فهي تعلم كل شيء الآن..

يومها دخلت وجلست بجانبي على الأرض.. وضمتني بيدها إلى صدرها.. ويعلم الله كم كنت أحتاج إلى هذه الضَّمَّةِ!

لم تتكلم كثيرًا.. ولم تحاول منعي من البكاء.. تركتني أنهار في البكاء.. لم تكن أمي خبيرةً نفسية.. ولم تكن تقرأ في كتب التنمية الذاتية.. ولكن كان عندها من الأمومة ما يكفي لكي تتفهم أنه **أحيانًا نحتاج للانهيار لكي نستطيع أن نتَّزِنَ مرة أخرى.**

ومرت ساعة حتى سكنت تمامًا.. خرجت من حضنها وكأن هناك مطرًا شديدًا نزل ليطفئ الحريق الذي كان بداخلي!

ولكن عندها لاحظت.. وليسامحني الله على ذلك.. أنها ظلَّت هذه الساعة في وضعية جلوس لا أتحمل أن أجلس فيها لمدة ١٠ دقائق!

وقتها أدركت أنها ظلت تتألَّم ساعة لكي تحتوي هذا الألم بداخلي!

لم تفكر أن ألمها ومرضها أهم بكثير من حلم هذا الشاب الصغير الذي يبكي بسبب إصابة في أحد المباريات!

لم تحاول أن تتسابق معي حول من فينا لديه هموم أكبر.. كانت كما يجب أن تكون "أم".. ولا وصف يصف ما فعلته أكثر من كلمة "أم".

هذا المرض لم يستطع أن يسلب أمي الأمل..

أتذكَّر حين ذهبنا لأداء العمرة وأنا أسمع بكاءها وهي تتعلق بستار الكعبة وتدعو الله وهي على أمل أنه سيشفيها!

ومرت الأيام والشهور والحال بين التدهور والتحسن.

وبعد مرور ما كتب الله لها من وقت. في أكتوبر ٢٠١٣ توفيت أمي بعد رحلة طويلة مع المرض.

أعلم أنه الآن يدور في بالك شيء "وبماذا نفعها الأمل الآن؟!".



– نعم من الممكن أن تسأل هذا السؤال لأنني أيضًا لم أعرف إجابته إلا في وقت متأخر!

بعد أن توفيت أمي علمت من أبي أن بعد تحليل الورم الذي تَمَّ استئصاله بعد أول عملية اكتشف الأطباء أن نوع هذا الورم نادر! وذكر الأطباء لأبي أن أمامها حوالي ٤٥ يومًا لتعيشهم!

هل تعلم كم عاشت أمي بعد ذلك؟

حوالي ١٢٧٠ يومًا! وأثناء هذه الرحلة كانت قد شُفيت تمامًا وهذا كان بالنسبة لأطبائها معجزة طبية.. إلا أن المرض عاد إليها مرة أخرى!

أنت تعلم وأنا أعلم أن كثيرًا ممَّن أصيبوا بهذا المرض سقطوا سريعًا لمجرد فقدانهم للأمل واستسلامهم للمرض!

الأعمار بيد الله سبحانه ولكن علينا دائمًا الأخذ بالأسباب.. تخيَّلْ أن تعيش كل هذه الأيام وأنت لا تستطيع أن تضحك أو تبتسم أو تفعل شيئًا.. ولكن أمي رفضت ذلك!

هل تعلم أن خلال ١٢٧٠ يومًا أتمَّت أمي حفظها لكتاب الله عز وجل وحصلت على شهادة تحفيظ القرآن وحقَّقَتْ حلمها في آخر أيام حياتها، وأصبحت مُحَفِّظَةً لكتاب الله –عز وجل–.. ربما لم يَتَسَنَّ لها الوقت لتمارس التحفيظ، ولكن أعتقد أن الذهاب إلى المعهد مرتين أسبوعيًّا لمدة ٣ سنوات وحضور الامتحانات في كل المواد بجانب الحفظ.. كل ذلك كان يتطلب حافزًا كبيرًا وقوة شديدة لتحمُّل كل هذا مع جلسات العلاج الكيماوي!

أعتقد لو كان كل ما قدَّمه الأمل لأمي هو فرصة لمقابلة الله –عز وجل– وهي تحمل كتابَه في عقلها وقلبها فقد كفاها!

هذا هو الأمل يا صديقي!

وربما من كلامي يمكنك أن تستشعر أن الأمل يحفِّزنا ويقوِّي إيماننا.. وهذا الشعور مُعْدٍ أيضًا مثل الامتنان!

اليوم أنا أعمل كثيرًا وأحاول أن أكون ابنًا بارًّا بأمي.. وأتمنى من الله أن يُصلح عملي ويجعله لوجهه الكريم ويتقبَّله مني حتى أستطيع أن ألقاها في جنته.. هذا الأمل يحركني اليوم لكي أزيد من ميزان حسناتها بأعمالي، وأن أتقرب إلى الله على أمل أن يجمعني بها في جنته يوم القيامة!

هذا هو الأمل! الأمل شعور لا ينقطع إلا لو قررت أن تقطعه بيدك وبوعيك التام!

اخترت هذه القصة وهذا المثال بالخصوص لكي أريك أن الأمل ليس شعورًا لأصحاب الحياة الوردية، وأن الأمل لا يعني حياة حلوة خضرة لا يشوبها شائبة!

الأمل هو شعور يحرِّكنا كل يوم مهما كانت الصعاب ومهما كانت التحديات.



تدبر

إذا استيقظتَ اليوم ونزلتَ من سريرك لتبدأ يومًا جديدًا.. فالأمل له تأثير في ذلك.

إذا كنت تمسك هذه الورقة وتقرأها فالأمل له تأثير في ذلك.

"أنا فقدت الأمل في الحياة" كلمة كثير ما تسمعها.. ولكنها كلمة تمت إساءة استخدامها مثل كثير من الكلمات.

فقدان الأمل يمكن أن يحدث جزئيًّا.

يمكنك أن تفقد الأمل في أن فريقك المفضل سيفوز ببطولة الدوري أو السوبر.. ولكن إن كنت ما زلت تشجِّعه فأنت لم تفقد الأمل كليًّا بالمناسبة!

يمكنك أن تفقد الأمل في شيء ما.. ولكن من الصعب أن تفقد الأمل في الحياة كلها مرة واحدة.

الفقدان التام للأمل يعني أفكارًا شديدة نحو الانتحار، وهذا دليل على مستوى عميق من الاكتئاب المَرَضي، ويحتاج إلى تدخُّل طبي سريع. ولكن لا تَنْسَ أيضًا، يجب علينا دائمًا أن نَزِنَ جيدًا أحكامنا على أنفسنا وما نستخدمه من

ألفاظ؛ لأنه في كثير من الأوقات يكون الضرر كبيرًا جدًّا عندما نحكم على حالتنا النفسية بشكل خاطئ.

عندما نتحدث عن الأمل فنحن نتحدث عن أحد أهم أسباب استمرار السعادة والاتزان؛ لأن من أكبر مخاوف الإنسان المستقبل!

بطبيعتنا البشرية نحب الضمانات.. دائمًا ما نسمع جملة "وماذا يضمن لي ذلك؟" قبل فعل شيء كبير أو مهم.

دائمًا ما نحتاج إلى من يقول لنا إن هذا الشيء الذي نريده يمكن أن يحدث.. نحن نريد من يخبرنا أن هناك أملًا!

هذا الشعور الذي يضغط بقوة على دواسة البنزين ليخرج حافزًا قويًا للحركة.. هذا هو الشعور الذي حين تفقده تفقد الكثير من طاقتك للعمل.

نحن هنا اليوم بالأمل.. استمرار وجودنا مربوط بالأمل.. الأمل يجعلنا نفكر ونعمل، ويعطينا القوة والقدرة على التحمل والعمل بقوة للوصول إلى أحلامنا.. من أبسطها إلى أكثرها تعقيدًا.

ولكن هناك بعض النقاط التي أريد أن ننتبه لها معًا.

يوجد وجهان للأمل.

وجه ناضج مرتبط بكل ما ذكرته من قبل.. استمرار السعادة وإشعال الحافز وزيادة الإيمان.. ولكن يجب أن أحذرك من الوجه الآخر!

أحب أن أسميه "الأمل الساذج".

كان هناك أحد المقولات المضحكة التي يتناولها بعض نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي "هل تعلم أن كلمة ألم هي نفس حروف كلمة أمل.. ادفعْ ٢٠٠ جنيه مقابل هذه المعلومة!".

لا تقلق.. لن تدفع ٢٠٠ جنيه.. لقد استثمرتَ سابقًا في شراء الكتاب.. وهذا يكفي!

ولكن بالفعل ألم نفس حروف كلمة أمل.. وهذا النوع الساذج من الأمل الذي نتحدث عنه يحوِّل الأمل إلى ألم شديد!

ماذا يفعل الشخص لكي يصبح الأملُ ألمًا شديدًا؟

يصبح مثل الأطفال الصغار ليس لديه مرونة.. قرأت مقالة يومًا عن التغيير في الحياة.

كان صاحب المقالة يقول:



"لا شيء ثابت في هذا الكوكب.. كل شيء يتغير.. وإذا وُجِدَ شيء ثابت في هذه الدنيا فهو (التغيير).

هو الشيء الوحيد الذي لا يتغير. التغيير شيء حتمي لا يمكنك أن تتجنبه أبدًا".

فصاحب الأمل المتمسك بما يريد ولا يستطيع أن يغيِّرَ نظرته للأمور مع تغيُّر الأحوال يتحوَّل ألمه إلى أمل شديد!

وهذا ما حدث في القصة السابقة.. كان عندنا جميعًا أمل أن نعيش مع أمنا فترة أطول.. ولكن عندما تغيرت الظروف وأراد الله أن تُتَوَفَّى كان يجب لهذا الأمل أن يكون مرنًا ولا ينكسر.. ويتحول لأمل جديد.

وكذلك مع كل أمور الحياة.. الكثير من أصحاب الآمال ينكسرون بسهولة عند المرور بتجارب فاشلة.

علاقة فاشلة.. فشل في الدراسة.. فشل في مشروع عمل.. فشل في الحصول على وظيفة أو ترقية.

يجب أن تتعلم أن الفشل لا يعني انكسار الأمل.. أنا دائمًا أرى أن الفشل هو ولادة أمل جديد!

يجب عليك أن تعانق هذه الحقائق الدنيوية؛ حتى لا تكون إنسانًا هشًّا، وتصبح إنسانًا قويًّا!

لأن الأمل وُجِدَ ليصنع منا أبطالًا أقوياء لا ليكسرنا ويحطِّمَ طاقتنا!



وفي النهاية.. الأمل متعلِّق دائمًا بالمستقبل.. والمستقبل متعلق بالعمل.. والعمل متعلق بالحاضر الذي تعيشه.

فلا تجعل انشغالك بالمستقبل يقوم بإلهائك عن العمل في الحاضر.

ركز على اللحظة واعمل فيها بقوة.. ولا تَنْسَ أن تعيشَ هذه اللحظات بأمل كبير في أن الله لا يضيع أجرَ مَنْ أحسن عملًا.

نعم.. أسمع هذا الصوت الذي في عقلك وأنت ترى كلمة "وفي النهايةَ" يقول لك: "إلى أين يذهب؟! لا يمكن أن ينهي هذا الجزء الآن.. لم يخبرنا كيف يكون عندنا أمل؟!!!".

كيف تكون إنسان مليئًا بالأمل؟!

بالفعل هذا سؤال جيد، ولكن تطول إجابته كثيرًا.. والآن سأحاول بكل قوَّتِي أن أذكر لك ملخص ما توصلت له -وهذا مجرد اجتهاد شخصي-.

للأمر شِقَّان: شِقّ نفسي عقلي، وشِقٌّ رُوحَانِي.

الشق النفسي:

هو أن تحاول أن تتبنَّى عقلية النمو.

الباحثة والكاتبة د. كارول دويك – Carol Dweck في كتابها Mindset كانت تتحدث عن نوعين من العقليات

هناك عقلية النمو.. وعقلية الثبات.

في خلال رحلة بحثها، وجدت دكتور كارول أن بعض الناس يتعاملون مع ما لديهم بعقلية الثبات – Fixed mindset، وهي أن هذا ما لدينا وهذا ما هو متاح ولا يمكن أن يتطور أو يتحسن أو يتغير، وهناك بعض الناس يتعاملون دائمًا مع ما لديهم بعقلية النمو – Growth mindset، وهي أن كل ما لدينا هو فرصة لكي نطوِّرها ونحسِّنها وكل ما يحدث قابلٌ للتغيير!

هناك جدول جيد يمكن أن يوضِّح تفاصيل أكثر عن الفرق بين العقليتين.

أوجه المقارنة	عقلية الثبات Fixed mindset	عقلية النمو Growth mindset
الرغبة	هذه العقلية تبحث عن أن تظهر بمظهر الأذكى، وهذا يحثها على التصرفات التالية.	هذه العقلية تبحث عن التعلم والنمو وهذا يحثها على التصرفات التالية.
مع التحديات	تفضل تجنُّب التحديات خوفًا من الفشل.	تستمتع بالدخول في التحديات والتعلم معها.
مع العقبات	تستسلم بسهولة.	تثابر وتكافح للنهاية.
نظرتها للاجتهاد والتعب	تضيِّع الوقت، فدائمًا الواسطة أو الموهبة هي السبيل لكل نجاح.	السبيل الوحيد لتحقيق النجاح والتفوق والتميز.
مع النقد	لا تحب النقد وتتجاهله.	تحب النقد وتتطور من خلاله.
مع الفشل	تُحبط بشدة وتعتبره النهاية.	تتحمس وتعتبره فرصة للتعلم.
مع نجاح الآخرين	يجعلها تتوتر ويشعرها بالتهديد والخطر.	تتعلم وتُلهم من تجارب الآخرين.

أنا متأكد أنه عند قراءتك لهذه الصفات فسوف تستحضر في ذهنك أشخاصًا تعلمهم، وعقلك استطاع أن يميِّزَ أصحاب عقلية النمو مِنْ أصحاب عقلية الثبات! وهذه هي الخطوة الأولى.. صاحِب هؤلاء.. وكُنْ حولهم.. وابتعدْ عن أصحاب عقلية الثبات؛ لأنهم سيتسببون في تدمير شعور الأمل لديك.

وأيضًا كما رأيت فأصحاب عقلية النمو دائمًا ما يحركهم الأمل! الأمل في أنهم سيتعلمون شيئًا جديدًا.

يجتهدون لكي يحقِّقوا أحلامَهم.. ويتقبلون النقد.. ويتعاملون مع الآخرين بحب.. ويدعمون أحلامهم.. ويرون أن نشر الأمل بين الناس يزيدهم ويساعدهم في تحقيق أحلامهم.

فكُنْ صاحب عقلية نمو.. واخْتَرْ جيدًا من سيكون حولك.

(وأنصحك طبعًا بكتاب Mindset؛ لأن هذا الموضوع أكبر وأعمق ممَّا تناولتُه هنا، ولكن هذا جزء بسيط مرتبط بالأمل من وجهة نظري).

الشِّقّ الرُّوحَانِي:

هو أن تتابع علاقتك مع الله عن قرب.. وأن تتدبَّر جيدًا كيف يدير الله لك حياتك.. وكيف أدار الله لكل عباده ورسله حياتَهم.

عندما تنظر إلى حياتك ستجد دائمًا أن هناك هذه الفترة منذ سنوات.. حين كنت تأملُ في شيء بشدة!

وترى أن الحياة كلها هي الوصول لهذا الشيء.. وأراد الله أن يتحطم هذا الأمل وينتهي ولم تحصل على ما أردت. وعندما تتذكر هذا الأمر الآن تحمد الله حمدًا كثيرًا على أنكَ لم تحصل على ما أردت، فبعد فترة اتَّضَحَ لك أنه كان شرًّا، وأبى الله أن يعطيكَ ما يضرّك.

عندما تتأملِ علاقتك مع الله.. ستجد أن هناك دعوات لم تُسْتَجَبْ في وقتها ولكن تحقَّقَتْ بعد سنوات. نعم.. أنا دعوت الله في بعضِ الأشياء ولم يستجبِ اللهُ لي.. وظننت أنه لن يكون لي نصيب في هذا الشيء. وبعد سنوات تحقَّق

هذا الشيء وبعد أن تحقَّقَ لم أشعر أن هذه كانت دعوتي وقد استجيبت.. فقد نسيت من الأساس أنني دعوت الله يومًا بهذا الأمر.. ولكن معاذ الله -سبحانه وتعالى- أن ينسى ما طلبه عبده منه وهو يرفع يديه يتمنى منه الإجابة!



ستجد أنك دائمًا ما كنت تقلق من أشياء كثيرة ولم يخذلك الله أبدًا.

تخشى الغد وقد كفاك اليوم والأمس وكل ليلة مضت في حياتك.

حين تتدبر علاقتك مع الله وأنك عبد لهذا الرب الكريم العظيم. الذي يجبُرُ خواطر عباده ويستر عيوبهم ويصبر على ذنوبهم ويتوبُ عليهم ويرزقهم بالنهار حتى إن عصوه بالليل.. ستجد دائمًا أن الأمل لديك لا ينقطع!

فلا ينقطع الأمل بالله أبدًا.

فوجود الله في قلبك وإيمانك به يعني مصنعَ أمل متجدد لا يتوقف!



هذا الإيمان يجعلك ترى كل صعوبات الدنيا تحديات.

وكل آلام الدنيا تدريبات.

وكل مصائب الدنيا اختبارات.

هذا الإيمان يجعل لك من الأمل بابًا مفتوحًا لا يُغلق أبدًا.

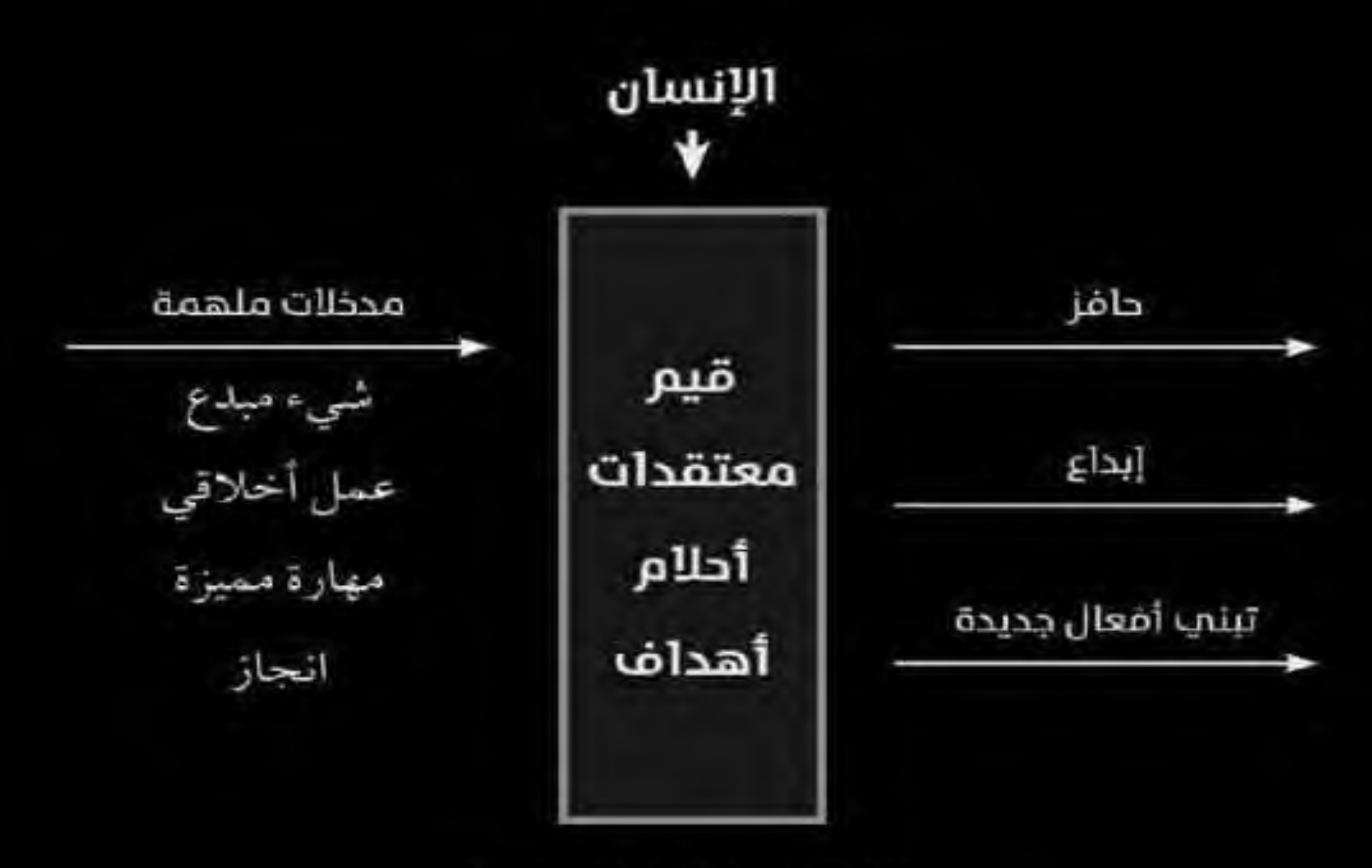


كبسولة

الأمل هو شعور قوي يُخرج منا طاقات كبيرة ويحفزنا للعمل والإيمان أن المستقبل سيكون أفضل وأنه يمكننا أن نحقّق أحلامنا.

الإلهام
Inspiration

لا أعلم لماذا، ولكن كنت في انتظار أن أصل إلى هذا الجزء من الكتاب. هذا الشعور هو من أكثر المشاعر التي أحبها.. فأي حياة هذه التي تكون دون إلهام.. أي حياة هذه التي يعيشها الإنسان دون أن يجد مشاعر جديدة تُولد بداخله وتدفعه لفعل أشياء جديدة مؤثرة وممتعة!



نموذج كريم اسماعيل للإلهام - قوس قزح
Kareem Esmail's Rainbow model for inspiration

نعيش حياتنا كبشر بقيمنا ومعتقداتنا وأحلامنا وأهدافنا.. نتعرض دائمًا لمُدْخَلات مختلفة، ولكن من ضمن هذه المدخلات أفكار وأعمال ومهارات وأشياء ملهمة.. حينها تدخل إلى عقلنا وتنكسر كما ينكسر الضوء الأبيض في قوس قزح ويخرج لنا بألوان خلابة جميلة.

وهكذا يحدث مع مثل هذه المدخلات.. تنكسر لتتحول لحافز إبداعي يجعلنا نريد أن نعمل لنتبنى أفعالًا جديدة تحسِّن من حياتنا أو من حياة الآخرين.

المعادلة ببساطة: إلهام = تبني أفعال جديدة.

ولكن لماذا نتحدث نظريًا بينما يمكننا أن نرى بأعيننا تجارب فريدة من الإلهام.. دعني آخذْكَ في رحلة مع شعوري بالإلهام.

- خارج المستطيل الأخضر-

من الأشياء البسيطة التي ألهمتني لمعرفة ماذا أريد أن أفعل في رحلة حياتي كان لعب كرة القدم.. كما حكيت لك من قبل أنني ألعب منذ سن ٧ سنوات.. بالطبع حينها لم أكن أفكر لماذا أريد أن ألعب كرة القدم باحترافية. ففي هذه المرحلة أنت مجرد طفل يريد أن يلعب.. ولكن عندما مرت السنوات بدأت أتساءل: لماذا أنا هنا؟!

لماذا ألعب كرة القدم؟

هل هو المال؟

ولكن في الحقيقة رغم حبي الشديد للمال فإنه ليس المحركَ الأول بالنسبة لي.. وتعلمت هذا مع الزمن حين وجدتُ نفسي أرفض فرصًا كثيرة بها الكثير من المال؛ لأنها لم تكن تتناسب مع القيم والأفكار التي أتبناها.

في الحقيقة كانت الإجابة عن هذه الأسئلة في أحد الفيديوهات التي أشاهدها على يوتيوب. هذا الفيديو كان يجمع الكثير من التصرفات الإنسانية والأخلاقية للاعبي كرة القدم.

رونالدينيو وهو يذهب خصيصًا لطفل قعيد ويعطيه قميصه.. كريستيانو رونالدو وهو يبعد رجال الأمن عن هذا الولد الذي نزل للملعب لكي يحتضنه. كنت دائمًا أرى لاعبين كبارًا يتبرعون بمبالغ كبيرة لمساعدة الناس، وكان هذا أكثر ما يخطف قلبي حول كرة القدم. أنك يمكن أن تكون أكثر من مجرد رجل يجري خلف كرة ويعرف جيدًا كيف يتحكم بها ويحرز الأهداف.

في هذه الرحلة وجدت أن أفعال هؤلاء اللاعبين ألهمتني لكي أتبنى هذه القيم.

- **الشهرة**: لأنه بهذه الشهرة فقط يمكنك أن تنشر فكرًا إيجابيًّا، وأن يكون صوتك مسموعًا مثلما فعل هؤلاء اللاعبون.
- **المال**: لأنك من خلاله تستطيع أن تساعد كل من حولك من أهلك وأصحابك.. وأيضًا نفسك!
- **المساعدة**: أنت كإنسان مشهور وغني.. وهاتان الصفتان الآن يمثلان القوة في العالم الحديث.. وعندما تصبح قويًّا بالطبع يمكنك مساعدة الناس.
- **إدخال السرور على القلوب**: لاعب كرة القدم ببساطة يسعد الجماهير عندما يأخذ صورة معهم. كم كان هذا الشيء البسيط يؤثر في. كنت أحتاج دائمًا لبذل جهد كبير لكي أسعد الناس من حولي.. وهؤلاء اللاعبون بمجرد ابتسامة بسيطة يمكنهم أن يسعدوا من حولهم!

هذا الإلهام الذي حدث بعد مشاهدة هذا الفيديو ساعدني بشيئين:

١ - الوعي الذاتي - self- awareness.

٢ - الحافز لكي أنجح كلاعب كرة.

ولكن الحقيقة أن ما نفعني أكثر هو الوعي الذاتي؛ لأنني أرى اليوم أن الوعي هو أغلى سلعة بعد "الوقت" في هذا الزمن.

من خلال وعيي بهذه القيم وأهميتها بالنسبة لي.. استطعت أن أتخذ هذا القرار

الصعب بتغيير عملي من لاعب كرة، واتجاهي التام للعملية التعليمية بعد ١٥ سنة من اللعب باحترافية.

لأنني حين بدأت بعمل المقارنة وجدت أنني في هذا العمل -بفضل الله وتوفيقه- أحصل على نفس القيم.

الشهرة - المال - مساعدة الناس - إدخال السرور على القلوب.

بالطبع لا أجني المال بحجم ما يجنيه لاعبو الكرة، ولكن عملي يساعد الناس على أكثر من مستوى، ليس فقط ماليًّا، ولكن أيضًا تعليميًّا ونفسيًّا وصحيًّا، ولم أكن أستطيع أن أفعل هذا في مجال كرة القدم.

وكانت هذه القيمة أهم بالنسبة لي، وذلك هو أكثر ما يرضيني.



في سنن الترمذي عن أبي هريرة (رضي الله عنه) عن النبي -صلى الله عليه وسلم-:

" الدُّنيا ملعونَةٌ ملعونٌ ما فيها إلاّ ذكرَ الله وما والاَه، وعالمٍ أو مُتعلّمٍ".

الإلهام الناقص

كعادتي في هذه الرحلة لا أريد أن أضيِّقَ الحياة حول محور واحد من محاورها وهو العمل. الكثير ممَّن يصدِّرون الإلهام يصدرونه فقطً من خلال قصص الناجحين، وكيف أن فلانًا أصبح مليونيرًا في أوائل العشرينيات، وأن فلانًا افتتح شركة جديدة تفعل كذا، وأن فلانًا لم يكن يستطع فعل كذا واستطاع أن يفعل هذا الشيء بعد فترة من الزمن.

لا أريد أن أحصر الإلهام في الحياة العملية.. فالإلهام يحدث في كل جوانب الحياة.

الإلهام الحقيقي

بكل صراحة أردتُ أن أحتفظ بالأفضل إلى النهاية.. لكي أختم هذا الجزء بأفضل شكل. سأحكي لك عن أكثر شخص ألهمني في حياتي!

في بدايات رحلتي مع القراءة كان أول كتاب أكمله إلى أخر صفحة كان كتاب "استمتع بحياتك".. هذا الكتاب كان يحكي عن مهارات الحياة، ولكن من خلال السيرة النبوية. ومن هذا الكتاب انطلقتْ رحلتي الحقيقية في حب النبي -صلى الله عليه وسلم-.

جميعنا كصغار وكبار عندما تسألنا "هل تحب الله سبحانه وتعالى؟"، سنقول: نعم بالطبع!

"هل تحب النبي -صلى الله عليه وسلم-؟" نعم بالطبع.. ولكن كيف تحبه وأنت لا تعرفه؟!

منذ أن بدأت أقرأ عن حياته -صلى الله عليه وسلم-، ليس فقط داخل النطاق التاريخي للسيرة النبوية ولكن خلال رحلة حياته وتعاملاته الشخصية، خصوصًا داخل كتاب "كيف عَامَلَهُم" للشيخ محمد صالح المنجد، وجدت أن الحب الحقيقي يحدث عندما تعرف من تحب عن قرب.. فتعلم ماذا يحب وماذا يكره.

ماذا كان سيفعل في هذه وماذا كان يفعل في تلك.. وفي هذه الرحلة لمعرفة النبي -صلى الله عليه وسلم- عن قرب ألهمني في الكثير من الأشياء.

ألهَمَنِي أن أكون

- زوجًا أفضل-



كشاب في بداية حياته، خصوصًا أن زواجي منذ أيام قليلة أكمل ٣ سنوات، كان من المهم أن أجد مرجعًا للتعامل مع زوجتي. فالمراجع المتاحة اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي أو التلفاز لن تقودك إلا للطلاق والدمار الأسري.

اليوم في الصفحات الموجودة على فيسبوك كل من يسأل سؤالًا عن موقف حدث له مع زوجه/ زوجته تجد الردود كلها تأخذك إلى اعتقاد واحد.. "أننا نتعلم التعامل مع الزواج فقط من المسلسلات والأفلام الدرامية المريضة، وطبعًا من خلال التتلمذ على يد كبير الملهمين في عالم خراب البيوت.. إبليس عليه لعنة الله".

في سيرته -صلى الله عليه وسلم- لفت انتباهي الكثير من الأفعال التي ألهمتني لكي أكون زوجًا أفضل.

فكان من عاداته -صلى الله عليه وسلم- أن يمرَّ على زوجاته في الصباح بعد طلوع الشمس يقبِّل رؤوسهن ويسلِّم عليهن، وبعد العصر يمرُّ مرورًا آخر ليطمئن عليهن. وكان ليلًا يجلس ويستمع لقصصهن ويحاورهن؛ لأنه يعلم -صلى الله عليه وسلم- كم يعني للزوجة أن تجد زوجها جالسًا يستمع لها ويهتم بما تحكيه من قصص ومواقف عن يومها أو حياتها في العموم.

ففي حديث طويل عن أمنا السيدة عائشة في صحيح البخاري، أنها جلست يومًا تحكي للنبي -صلى الله عليه وسلم- عن ١١ امرأة في الجاهلية تعاهدن على عدم كتمان أي شيء عن أزواجهن، وبدأت كل منهن تحكي وتصف في زوجها، وكان النبي -صلى الله عليه وسلم- رغم تعبه وانشغاله يجلس ويستمع.. بل كان يجلس وينصت!

فهناك مشهد يتكرر يوميًّا مع العديد من الرجال المتزوجين.. هذه اللحظة التي تتحدث فيها الزوجة وبالطبع هو يستمع ولكن داخل عقله ربما يقوم بنفخ عجلات السيارة أو التفكير في تشكيلة لعب ليفربول وهل سيشارك محمد صلاح اليوم بهدف أم لا.. ربما أيضًا يفكر فيما سيقوله لمديره غدًا حول هذا المشروع الذي كان يجب أن ينهيه اليوم "حبيبي إيه رأيك؟!!!".

نعم هذه هي القنبلة التي تمَّ رميها داخل محيط انتباه هذا الزوج أثناء رحلته الفضائية في عالم اللا شيء الذي يجتمع فيه كل الرجال بعد العمل!

في هذه اللحظة يشعر وكأن نبضات قلبه تزداد.. ولا يعلم لماذا.. ولكن حاجبه الأيمن بدأ يرتعش قليلًا.. وهناك شيء من الرطوبة على جبينه.. أظن أن هناك

قليلًا من العرق الذي بدأ يتصبَّب.. فهو كان لا يعلم كيف سيرد على مديره بشأن المشروع.. ولكن الآن لا يعلم إذا كان سيعيش للغد للرد على مديره أم لا!

الآن نبينا -صلى الله عليه وسلم- يلهمنا بشيء مختلف.. بالطبع لاختلاف العصر والزمان لا يمكن للرجل أن يمرَّ على زوجته صباحًا وعصرًا وليلًا. ففي غالب الأمر يكون في الخارج ينحت في الصخر لكي يستطيع أن يوفر لبيته حياة كريمة.. ولكن ما ألهمني من هذه المواقف هو شيء بسيط يمكننا جميعًا أن نفعله.

فيمكنك أن تطمئن على زوجتك برسالة لا تأخذ إلا لحظات قليلة في منتصف اليوم. لا يجب أن تكون رسالة طويلة ولا يجب أن يكون حوارًا عميقًا بينكما.. ربما فقط أن تعلمها أنك تتذكرها وأنها في حيز تفكيرك رغم شدة انشغالك.. هذا يكفي لكي يدخل السرور على قلبها.

نعم أعلم أننا جميعًا نعود ليلًا في شدة التعب ولكن كما استطعت أن تبذل كل هذا الجهد في الخارج فبيتك يستحق القليل من الجهد.. بضع دقائق تستمع فيها لإجابة سؤالك: "أخبريني كيف كان يومك؟!".

أو أن تستمع لشكاوى أم العيال من العيال.. أو أن تلحظ هذا التغير الذي حدث في البيت أو في شكلها أو حتى في حالتها النفسية وتسأل عنه أو تعبِّر عن اهتمامك به.

يعلِّمنا النبي -صلى الله عليه وسلم- أن نهتم ببيوتنا.. فقد كان -صلى الله عليه وسلم- أكثر الناس انشغالًا.. فهو رئيس هذه الأمة.. ويحمل هَمَّ هذا الدين.. وهو مُعَلِّمُ المسلمين ومفتيهم وقائدهم.. ورغم كل ذلك ففي سيرته الكثير والكثير الذي يلهمنا أن نكون أكثر اهتمامًا بالوقت الذي سنعطيه لأزواجنا وزوجاتنا.

أيضًا كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يبادر زوجاته بكلام طيب وأفعال يمكن أن يلقِّبها الناس اليوم بأنها "أفعال عاطفية" دافئة مليئة بالحب. فكان يتكئ على حِجْرِ زوجته ويقرأ القرآن، وكان يشرب ويأكل من حيث تأكل وتشرب أُمُّنا عَائِشَةَ -رضي الله عنها-. كان يناديهم بأسماء طيبة.. فكان يقول لزوجته "يا

عائش".. ليس كما يفعل البعض الآن وينادي زوجته باسمه "يا أحمدددددد" حتى لا يعرف الناس اسمها.. ونحن قد جاءنا عنه -صلى الله عليه وسلم- أنه ينادي زوجته باسمها وأحيانًا يرقق اسمها.

ألا يلهمك هذا أن من قمة الرجولة أن تكون رقيقًا طيبًا هَيِّنًا لَيِّنًا مع زوجتك؟

والله هذا ما ألهمني إياه -صلى الله عليه وسلم-.

هناك ما يكفي لكتابة كتاب من حياة النبي -صلى الله عليه وسلم- ليلهمك أن تصبح زوجًا أفضل.. ولكن هذه كانت لمسة بسيطة لكي تشاركني شعور الإلهام في هذا الكتاب.



كبسولة

ان تكون هَيِّنًا لَيِّنًا عطوفًا مع زوجتك هذا يرفع قدر رجولتك ولا ينتقص منها.. فمن الرجولة أن تكون مع زوجتك كما كان النبي -صلى الله عليه وسلم- مع أزواجه.

يمكنك مشاهدة حلقة عن أهمية الاهتمام من حياة النبي -صلى الله عليه وسلم- من هنا.



ألهَمَنِي أن أكون

- صديقًا أفضل-


قصة


استراحات قلبية

كلمة صديق هي من أكثر الكلمات استخدامًا اليوم. فأنت الآن تملك مئات الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن في الحقيقة إذا راجعت سيرة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فستجد أن كل هذه الأرقام زائفة، وأن هذه الكلمة فقدت معناها الحقيقي في هذا الزمان.

كان النبي -صلى الله عليه وسلم- صديقًا وفيًّا محبًّا لأصحابه، ولكن كان هناك صاحب مقرَّب له. لم يكن لأحد مكانة مثل هذا الصديق.. هو سيدنا أبو بكر -رضي الله عنه-.

في يوم من الأيام شاهد الصحابة سيدنا أبا بكر يمشي مسرعًا حتى إنه رفع عباءته كي لا تبطئ حركته حتى بانت ركبته، فدخل على النبي -صلى الله عليه وسلم-، فعندما رأى -صلى الله عليه وسلم- وجه صاحبه قال لمن حوله "أما صاحبكم فقد غامر".. وغامر هنا يقصد بها غمر نفسه في الخصام. يعني بالعامية "اتخانق".

فسلم سيدنا أبو بكر على النبي -صلى الله عليه وسلم- ثم حكى له عن خلاف حدث بينه وبين سيدنا عمر. وكان سيدنا أبو بكر المخطئ فذهب ليعتذرَ لسيدنا عمر فرفض أن يسامحه حتى إنه أغلق الباب بوجهه.

تخيل هذا الجيل الذهبي الذي يذهب ليشتكي لأنه لم تتمَّ مسامحته!

عندما سمع النبي -صلى الله عليه وسلم- بما حدث غضب لغضب سيدنا أبي بكر، وقال له "يغفر الله لك يا أبا بكر.. يغفر الله لك يا أبا بكر.. يغفر الله لك يا أبا بكر".. وكأنه يقول له كيف لا يستغفر لك عمر ويسامحك؟!!

أنا أستغفر الله لك لكي يسامحك!!!!

وإذا بسيدنا عمر يراجع نفسه ويغضب عليها لأنها ردَّت أخاه ولم تقبل اعتذاره.. فذهب إلى بيت سيدنا أبي بكر فلم يجده.. فذهب إلى خيمة رسول الله فإذا

بوجه النبي -صلى الله عليه وسلم- تظهر عليه شدةُ الغضب من فعل سيدنا عمر رضي الله عنه. فجلس سيدنا عمر رضي الله عنه على يمين النبي -صلى الله عليه وسلم- فأعرض عنه. فجلس على شماله فأعرض عنه ثم جلس بين يديه فأعرض عنه، فقال "يا رسول الله، ما أرى إعراضك إلا لشيء بلغك عني، فما خير حياتي وأنت معرض عني؟".

فرد عليه (صلى الله عليه وسلم): يسألك أخوك أن تستغفر له، فلا تفعل؟!

فقال عمر: والذي بعثك بالحق، ما من مرة يسألني إلا وأنا أستغفر له، وما خلق الله من أحد أحبّ إليَّ منه بعدك.

فرد أبو بكر: وأنا والذي بعثك بالحق كذلك.

عندها خاف سيدنا أبو بكر أن يغضب النبي -صلى الله عليه وسلم- على سيدنا عمر، فنزل سيدنا أبو بكر على ركبته لكي يطلب العفو من النبي -صلى الله عليه وسلم- وهو يقول "والله كنت أنا الأظلم يا رسول الله.. والله كنت أنا الأظلم".

لا أزال أتعجب حتى الآن من جمال أخلاق صحابة رسول الله رضي الله عنهم وأرضاهم جميعًا. سيدنا أبو بكر هو أول من أسلم من الرجال ومن أكبر رجال الإسلام سنًّا وهيبة ينزل على ركبتيه حتى يستسمح النبي -صلى الله عليه وسلم- حتى لا يغضب على عمر الذي جاء أصلًا يشكو منه في البداية!

فسكت النبي -صلى الله عليه وسلم- ثم قال لهم جميعًا:

"إن الله بعثني إليكم، فقلتم: كذبت،

وقال أبو بكر: صدق،

وواساني بنفسه وماله،

فهل أنتم تاركو لي صاحبي

فهل أنتم تاركو لي صاحبي".

فقد كان -صلى الله عليه وسلم- سندًا لصحابه. ويُذكر أنه بعدها لم يُؤْذِ أحدٌ سيدنا أبا بكر؛ لعلم الجميع بمكانته عند رسول الله.

فهل هناك أجمل من هذا الموقف لكي يلهمك حتى تصبح صديقًا أفضل؟!

لكي تكون سندًا وظهرًا قويًّا لصاحبك؟

لكي تحفظ غيبته وتتحدث عن لسانه إذا اغتابه الناس؟

أن تعتذر لمن تحب من أصدقائك وتبادر بالاعتذار عندما تخطئ؟

فكم من صداقة اليوم تدمَّرَتْ بسبب كِبْرِ المخطئ.

فقد كان لنا في نبينا -صلى الله عليه وسلم- وأصحابه أسوة حسنة تلهمُنا جميعًا أن نكون أصدقاءَ أوفياء. فقد قام هذا الدين وانتشر بتوفيق الله -سبحانه وتعالى- وجهد نبيه -صلى الله عليه وسلم- وشدة ظهور أصحابه -رضي الله عنهم- التي حملت الإسلام إلى يومنا هذا.



كبسولة

قبل أن تبحث عن أصدقاء أوفياء.. ابدأ بنفسك.. وحاول أن تكون صديقًا وفيًا مُحبًا مثل النبي -صلى الله عليه وسلم-.

إذا أردت أن تتعلم أكثر عن الصداقة وحب النبي -صلى الله عليه وسلم- لسيدنا أبي بكر.. افتح هذا الكود.



ألهَمَنِي أن أكون

- قائدًا أفضل-


قصة

في غزوة بدر كان عدد المسلمين أكبر من عدد الرواحل (الجمال).. فكان فقط لدى المسلمين مائة راحلة.


استراحات قلبية

فأمر النبي -صلى الله عليه وسلم- أن كل ثلاثة يركبون على ناقة، وقال -صلى الله عليه وسلم- "وأنا وعلي وأبو لبابة على راحلة".

وركب النبي -صلى الله عليه وسلم- فلما كان دوره أن يترك الناقة حاول النزول، فقال سيدنا علي وأبو لبابة "يا رسول الله ابقَ راكبًا".

وذلك من حبهم للنبي -صلى الله عليه وسلم- وشدة الحرج أن يركب أحدهم ويمشي رسول الله على الأرض.

فقال عليه الصلاة والسلام قولته الشهيرة "ما أنتما بأقدر مني على السير، وما أنا بأغنى منكما عن الأجر"، ونزل -صلى الله عليه وسلم- وهما رَكِبَا.

هذه القصة من أبسط القصص وأكثرها تأثيرًا في قلبي.. تخيل أن قائد الجنود جميعًا يتصرف بهذا التواضع وهذا الحب.. عندها لا تتعجب عندما يضحي هؤلاء الجنود بأرواحهم فداءً له.. ليس فقط لأنه رسول الله -صلى الله عليه وسلم-.. ولكن لأنه أيضًا قائد تفتديه بحياتك!

وقد ذُكِرَ أن سيدنا أبا دجانة عندما رأى المشركين يوجهون سهامهم نحو رسول الله قفزَ فوقه لكي يحميه، وأخذ كل السهام في ظهره، حتى إن من وصف هذا الموقف من الرواة قال إن ظهره كان كالقنفذ من كثرة السهام. فهكذا كانت قيادة رسول الله.

كان هو قائد الجيش وأمير المؤمنين.. ولو مر أحدهم بجانب هذا الجيش لما عرف أن هذا هو القائد.

وهذا الدرس مزدوج.. فهو درس في التواضع.. ولكنه أيضًا درس في القيادة!

فتخيل أن كل من يقود مجموعة من الناس يعاملهم كما كان يعامل النبي -صلى الله عليه وسلم- صحابته.

تخيل أن كل أب في بيته يقود أبناءه وزوجته على هذا النحو.. ولا يتعامل على أنه سيد هذا البيت وعلى الجميع خدمته لأنه يوفر لهم المأكل والملبس.. فوجب له أن يحصل على هذا القدر من الحب والاحترام والتقدير بعطائه وحبه الكامل لأهله وليس فقط لأنه يدفع الفواتير.

تخيل أن كل مدير في عمله يعامل زملاءه من الموظفين بهذه الطريقة.. تخيل كم النجاح الذي سيحققه!

وبالمناسبة.. هذا الآن محور حديث علوم الإدارة والقيادة. فتجد دائمًا المتحدثين في علوم القيادة مثل سايمون سينيك الذي كتب كتابًا كاملًا بعنوان "القادة هم آخر من يأكلون ـ leaders eat last" يتكلمون دائمًا عن دور القائد في رفع شأن من حوله ومساعدتهم على اتخاذ القرارات والفشل وتكرار المحاولات حتى الوصول إلى النجاح. ومن أفضل كتاباته التي أعجبتني: "القيادة ليست في التقدم في المراتب، ولكن في مساعدة من حولنا أن يزدهروا ويتقدموا!".

وإذا راجعتَ حياة النبي -صلى الله عليه وسلم- ستجده يعطي المهام للصحابة دائمًا ويعطيهم الثقة رغم صغر سنهم ويحفزهم على العمل، وكان يستمع لهم ولاقتراحاتهم.. ففي غزوة الخندق لم تكن فكرة حفر الخندق فكرة النبي -صلى الله عليه وسلم-.. وإنما كانت فكرة سيدنا سلمان الفارسي. وقالها في اجتماع أقامه النبي -صلى الله عليه وسلم- لكي يستشير أصحابه.



كبسولة

لكل من يقود في مكانه -سواء كان أبًا أو أمًا أو مديرًا أو قائدَ فريق- يجب أن تعلم أن قوتك الحقيقية فيمن تقود لا في شخصك مهما عَلَتْ مؤهلاتك.

ألهمني أن أكون

- متفهِّمًا أكثر-



في هذا الزمان أشاهد ما يحدث دائمًا بين الناس وقلبي مليء بالرعب. لا أعلم كيف وصلنا إلى هذا الحال!

لو كنت من متابعي مواقع التواصل الاجتماعي أو البرامج التلفزيونية ستعلم جيدًا حب الناس لمعرفة الفضائح وكشف المستور. فهناك بعض البرامج التي خُصِّصَتْ للكشف عن خطايا الناس ولنقل النميمة وافتعال الخصومة بين الناس. وستجد أيضًا على مواقع التواصل الكثير من الصفحات والكثير من الأشخاص المحبين لنشر فضائح الناس ومعاصيهم.

حتى إننا عندما نلاحظ سلوك الناس تقريبًا نجد نمطًا متكررًا مع كل فضيحة ومع كل حدث.

ففي البداية تنتشر الفضيحة بسرعة البرق! والله لو كان الخير ينتشر بسرعة انتشار الفضائح لكان المجتمع يعيش أفضل أيامه.

وبعد انتشار الفضيحة وتحويلها لنقطة اهتمام للجميع – Social media trend تبدأ أول موجة وهي موجة "المستنكرين الأوائل".. هذه الموجة تحمل الكثير من الهجوم والنقد العنيف تجاه صاحب الذنب. وتشتد كل ساعة ويشتد معها الهجوم.

ولكن بعد فترة عندما يملُّ الجميع من هذا الهجوم (نعم.. أنا أعني يمل الجميع لأنه إذا تذكرنا دائمًا ان معظمنا يستخدم هذه المواقع لملء أوقات الفراغ أو تشتيت الانتباه سنفهم الكثير وراء السلوكيات التي نراها) تخرج علينا الموجة الثانية وشعارها "ولا تعلم أيهما أقرب إلى الله!".. وتقوم هذه الموجة بالدعوة للتصالح مع أصحاب الذنب والفضيحة وتركهم وشأنهم؛ لأننا كلنا مذنبون، ولا يجوز لأحد أن يحكم على أحد بمثل هذه الطريقة. وبالمناسبة أحيانًا ألاحظ بعض الأشخاص من موجة "المستنكرين الأوائل" ينضمون لموجة "ولا تعلم أيهما أقرب إلى الله".

وفي ذلك الوقت يكون الإعداد للموجة الأخيرة قد انتهى، وهي بعنوان "زهقنا".. هذه الموجة تكون موجهة ضد الموجتين السابقتين. تستنكر بشدة كثرة الكلام في هذا الأمر بالسلب أو الإيجاب، وأن الأمر أقل بكثير من أن يأخذ هذا الحيز من اهتمام الجميع. ودائمًا ما يكون أصحاب هذه الموجة مفكرين وأصحاب آراء عميقة.

ودعني أوضح شيئًا.. هذا مجرد سرد للواقع ولما لاحظته، ولا أحاول هنا نقد أيٍّ من هذه الموجات الثلاثة، ولكن أحاول أن أسلِّط الضوء على سبب خروج هذه الموجات الثلاثة! هؤلاء من يفتحون باب كشف ستر الله ويساعدون على ترويج ونشر الذنوب والفتن. وعندما أراجع سيرة النبي -صلى الله عليه وسلم- .. يلهمني كثيرًا في كيفية التعامل مع أصحاب الذنوب والمعاصي، وكيف كان -صلى الله عليه وسلم- يحافظ على حدود الله وأيضًا يحافظ على قلوب العباد.


قصة

جاء رجل للنبي -صلى الله عليه وسلم- يومًا وذكر له أنه أصاب حدًّا (أي أنه ارتكب ذنبًا يستوجب حدًا من حدود الله).

فأعرض عنه النبي -صلى الله عليه وسلم-. فقال الرجل مرة ثانية: "لقد أصبت حدًّا من حدود الله فأقمه عليَّ" فسكت عنه النبي -صلى الله عليه وسلم- وأقيمت الصلاة.

بعد الصلاة كان الرجل ما زال ينتظر رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حتى إنه اتَّبعه بعد انصرافه، فقال: يا رسول الله إني أصبت حدًا فأقمه عليَّ".

فردَّ عليه النبي -صلى الله عليه وسلم- "أرأيت حين خرجت من بيتك أليس قد توضأتَ فأحسنت الوضوء؟".

قال الرجل: بلى يا رسول الله.

فقال -صلى الله عليه وسلم-: "ثم شهدت الصلاة معنا؟".

فقال الرجل: نعم يا رسول الله.

فقال له النبي -صلى الله عليه وسلم- "فإن الله قد غفر لك ذنبك!".

ولكن دعني قبل أن أحكي لك ما ألهمني به -صلى الله عليه وسلم- أَحْكِ لك موقفًا آخر.


قصة

جاء مالك بن ماعز إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وقال "يا رسول الله طهِّرني!".

(وهذا يعني أنه أصاب حدًّا ويريد أن يقيمه النبي -صلى الله عليه وسلم- حتى يغفر الله له).

- فردَّ عليه النبي -صلى الله عليه وسلم- "ويحك! ارجع، فاستغفر الله، وتُبْ إليه".

فذهب ماعز ولم يمضِ الكثير من الوقت حتى عاد مرة أخرى وقال: "يا رسول الله طهرني!".

- فرد عليه النبي -صلى الله عليه وسلم-: "ويحك! ارجع، فاستغفر الله، وتُبْ إليه".

فذهب ماعز ولم يمضِ الكثير من الوقت حتى عاد مرة أخرى وقال: "يا رسول الله طهرني!".

- فرد عليه النبي -صلى الله عليه وسلم-: "ويحك! ارجع، فاستغفر الله، وتُبْ إليه".

فذهب ماعز ولم يمضِ الكثير من الوقت حتى عاد مرة أخرى وقال "يا رسول الله طهرني!".

فردَّ عليه -صلى الله عليه وسلم- في الرابعة "مِمَّ أطهِّرُك؟".

فقال: من الزنا!

فنظر النبي -صلى الله عليه وسلم- لمن حوله وسألهم "أمجنون هو؟".

فردَّ الناس: ليس به بأس يا رسول الله.

هنا يحاول النبي -صلى الله عليه وسلم- أن يجدَ ما يُبعده عن الحد.

فنظر إلى القوم وسألهم "أشرب خمرًا؟".

فذهب أحد الحضور إليه واشتمَّ رائحةَ فمه، فلم يجد فيها خمرًا.

ثم سأله -صلى الله عليه وسلم- "أزنيت؟".

فردَّ: نعم!

ورحمة النبي لا تزال تبحث لمالك عن مخرج فيقول له: "لعلك قبَّلتَ أو غمزتَ أو نظرتَ".

يعني لعلَّك لم تُصِب الزنا التام الذي يستوجب الحد.

قال: لا يا رسول الله.

فيحاول معه لأخر مرة "هل أحصنت" يعني هل تزوجت؟

فقال: نعم.

فأمر النبي -صلى الله عليه وسلم- بتنفيذ حدِّ الله.

ولكن لم تنتهِ القصة إلى هنا.. فعندما بدأوا بتطبيق هذا الحد خاف مالك بن ماعز وحاول الهرب، ولكن تتبعه الناس حتى أتمُّوا عليه الحد.. وحين رجعوا لرسول الله -صلى الله عليه وسلم- وأخبروه عمَّا حدث

فكان رد فعله -صلى الله عليه وسلم- " هلا تركتموه! لعله أن يتوب فيتوب الله عليه".

وبعدها أخبرهم النبي -صلى الله عليه وسلم- أن يستغفروا لماعز، فإنه تاب توبة لو وُزِّعَتْ على أهل المدينة لكفتْهم.

أنت الآن تنتظر تعليقي؟

نعم أعرف.. ولكن دعني أَحْكِ لك آخر موقف قبل أن أخبرَك كيف أرى هذه المواقف.



في يوم كانت هناك امرأة مخزومية سرقت وكانت تهم أهل قريش.. فأرادوا أن يشفع لها أحدٌ عند رسول الله -صلى الله عليه وسلم-. فذهب له أسامة بن زيد ليكلمه عنها، فغضب النبي -صلى الله عليه وسلم- وقال "أتشفعُ في حد من حدود الله؟؟؟!".

فرجع أسامة وسأل النبي -صلى الله عليه وسلم- أن يستغفر له.

وبعدها خرج النبي -صلى الله عليه وسلم- وقال قولته الشهيرة:

"إِنَّمَا أَهْلَكَ الَّذِينَ قَبْلَكُمْ أَنَّهُمْ كَانُوا إِذَا سَرَقَ فِيهِمْ الشَّرِيفُ تَرَكُوهُ وَإِذَا سَرَقَ فِيهِمْ الضَّعِيفُ أَقَامُوا عَلَيْهِ الْحَدَّ".



في النهاية أريد أن أشاركك ما ألهمني فيه النبي -صلى الله عليه وسلم- من هذه المواقف.

١- أن أقتل الفضول بداخلي عندما يذكر أحد ذنبًا، وحتى إن أراد هو أن يتكلم فلا أكشف ستر الله عليه، وبالتأكيد بناءً على ذلك لن أسعى أبدًا لمعرفة خبايا وأسرار وفضائح الآخرين.

٢- أن أكون رحيمًا بإخواني. **فإذا كانت هذه هي رحمة النبي -صلى الله عليه وسلم- وهو المعصوم عن الذنوب، فكيف يجب أن تكون رحمة العبد المليء بالذنوب بإخوانه المذنبين.**

٣- أنه لا يوجد تهاون في حق الله، وأن التسامح والرحمة لا يعنيان السكوت عن محارم الله، ولكن يجب أن يتمَّ فعل ذلك بحكمة ورحمة. ففي تطبيق الحد كان -صلى الله عليه وسلم- يمنع الناس أن يلعنوا المذنب دائمًا.

٤- ألَّا أحكم على الناس، فهذا الذي مات مرجومًا عند الله تابَ توبة لو وُزِّعَتْ على أهل المدينة لكَفَتْهُم.

٥- أن أُحْسِنَ الظن وأن ألتمس الأعذار لأخي، وأن أتفقَّد كل الاحتمالات التي تخرجه من الذنب والحرج قبل أن يعترف بذنبه.

٦- أن الله يحبُّ أن يتوب عباده له دون مشاركة ذنوبهم لأحد، فإذا أذنبت ذنبًا أسرعت لله أشكو له نفسي وحالي ولا أخبر أحدًا.

٧- أن أكون رحيمًا في قلبي دائم الفصل بين الذنب وصاحب الذنب. فكما قال سيدنا أبو الدرداء حين مَرَّ بقوم يسبُّون رجلًا لذنب اقترفه، فقال لهم: "لا تَسُبُّوا أَخَاكُمْ، وَاحْمَدُوا اللَّهَ الَّذِي عَافَاكُمْ".. وحين سألوه: ألَا تبغضه؟

قال: "إِنَّمَا أَبْغَضُ عَمَلَهُ، فَإِذَا تَرَكَهُ فَهُوَ أَخِي".



كبسولة

ألهمني رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أن أكون متفهمًا يسع قلبي أخطائي وأخطاء إخواني.. ونسأل الله أن يجعلنا كذلك.

إذا أردت أن تحصل على مزيد من الإلهام بخصوص التعامل مع أخطاء الآخرين، قم بفتح هذا الكود.



ألهَمَنِي أن أكون

- مثابرًا -

قرأت يومًا كتابًا رائعًا اسمه (٨ صفات يشترك فيها الناجحون – ٨ traits successful people have in common)

قام الكاتب بعمل أكتر من ٥٠٠ مقابلة مع الأكثر نجاحًا (بالطبع أنت تعلم الآن أننا نتحدث عن الأكثر نجاحًا من المنظور العملي – career)، وسألهم عن نجاحهم، وكيف وصلوا إلى ما وصلوا إليه اليوم. وقام هو وفريقه بجمع أكثر ٨ صفات تكررت بين هؤلاء المليارديرات والمليونيرات، وقام بكتابة هذا الكتاب.

وكانت الصفة الثامنة هي المثابرة – persistence، وعندما قرأتُ قصصَ هؤلاء المثابرين كنت في غاية الحماسة، وشعرت أنني أيضًا يجب علي أن أحارب من أجل أحلامي ولا أستسلم أبدًا.

وبعد ٣ سنوات.. وأثناء تدبُّري لأحداثِ السيرة النبوية لتقديم حلقة عن التحفيز من برنامج The real influencer – المؤثر الحقيقي، وجدت أن النبي –صلى الله عليه وسلم– أثناء رحلته لنشر الإسلام قام بالسفر من مكة للطائف سيرًا على قدميه الشريفتين في أشد البقاع حَرًّا.. تخيَّل مدى إحسان النبي –صلى الله عليه وسلم– في سعيه خلف دعوته لله رب العالمين.

قمت بالبحث على خرائط جوجل فوجدت أن هذه المسافة هي عبارة عن ١٢٦ كيلومترًا، وإذا أخذنا في الاعتبار تغيُّر الطرق، فعلى كلام المؤرخين كانت المسافة ١٠٠ كيلومتر، هل تتخيل يا صديقي أن تسافر سيرًا على قدمك مسافة تتقارب من سفرك بين القاهرة والإسكندرية؟

تحمَّل –صلى الله عليه وسلم– كل هذا الإجهاد حتى لا يلفت انتباه المشركين لمخططه لنشر الدعوة، ثم بعد ذلك يرفض أهل الطائف دعوته –صلى الله عليه وسلم–!

ويقومون بإيذاء النبي –صلى الله عليه وسلم– نفسيًّا وبدنيًّا حتى يسيل دمه –صلى الله عليه وسلم– وهو يمشي وهم يقذفونه بالحجارة.

أيُّ إحباطٍ هذا؟

كل هذا الجهد وهذه هي النتيجة؟

ولكن كان أول شيء يفعله -صلى الله عليه وسلم- بينما يستريح في أحد البساتين هو دعوة الغلام الذي جاءه بالطعام للدخول في الإسلام!

وكأنه يُقسم على استمرار هذه الدعوة العظيمة مهما كلف الأمر ومهما كانت الصعوبات!

عندما أشعر بالإرهاق والإحباط أسأل نفسي "كم ألف كيلومتر قطعت حتى الآن؟".

كم من الدماء نزفت حتى الآن؟

التقط أنفاسَك وعُدْ إلى المعركة، فهي لن تنتهي إلا باستسلامك!

اللهم عَلِّمْنَا ما ينفعنا وانفعْنَا بما علَّمْتَنَا.. والآن أسألك يا صديقي: أوجدت مُلْهِمًا خيرًا من رسول الله؟



كبسولة

المثابرة هي سر الإنجاز والنجاح في أي شيء، فاستعِنْ على أحلامك في الدنيا بالمثابرة على العمل والاجتهاد مهما كانت العقبات، واستعِنْ على حلم الجنة بالمثابرة على التوبة مهما كانت الذنوب والسقطات!

إذا أردت أن تحصل على مزيد من التحفيز والإلهام النبوي، قم بفتح هذا الكود.



الروعة
Awe



لقد نشأت في بيت يحبُّ القرآن.. ودائمًا كانت والدتي -كعادة أمهات كثيرة- تترك التلفاز مفتوحًا على قناة القرآن السعودية التي تعرض بثًّا مباشرًا يوميًّا للكعبة مع القرآن الكريم. ودائمًا ما كان لديَّ فضول عن هذا المكان العظيم الذي كنت أراقبه دومًا في أوقات مختلفة لكي أجده يومًا ما فارغًا، ولكن سبحان الله هذا البيت لا ينام، ويطوفُ الناس فيه ليلًا ونهارًا.

وفي يوم من الأيام أراد الله بي خيرًا وأَذِنَ لي أن أذهب إلى بيته. وكانت هذه الزيارة سنة ٢٠٠٩.. يومها دخلت من باب وكانت هناك مساحة مغطاة يجب أن تمرَّ بها حتى تصل إلى الصحن المكشوف للكعبة.

ولكنني أرى هذا السواد الكبير الذي يسدُّ الرؤية خلال هذا الممر. كنت قد سمعت كثيرًا عن تجارب أشخاص حول أول مرة رأوا فيها الكعبة ولكنني عادةً كنت أشعر أنه "لماذا كل هذا الانبهار ونحن نعلم شكلها من التلفاز وبالكاد نكون رأيناها من كل زاوية ممكنة.. لماذا كل هذه المبالغات؟؟!!".

ولكن حينها فهمت ماذا كان يحدث لهؤلاء الناس.. فهناك شيء غير مفهوم يحدث عندما ترى الناس بعينيك يطوفون.. وأن تستوعب أن الكعبة ليست كما تراها في التلفاز. فهي كبيرة جدًّا مهولة الحجم لها هيبةٌ عظيمة.. بمجرد وضع قدمي في الصحن المكشوف لكي أرى المنظر كاملًا شعرت برعشة في كل جسدي.. يُطلق عليها goosebump.

ما هذا الجمال؟!!!

ما هذا الحجم؟!!!

ما هذه السكينة التي تخيِّم على المكان؟!!

حينها رأيت الطيور تطير حول الكعبة وكأنها تطوف مثلنا.. حينها استشعرت وجود عرش الرحمن فوقنا..

حين تفكر في الأمر.. ترى كم أنا صغير أمام هذه الكعبة المهيبة التي يتعدى عمرها آلاف السنوات.. أنا أعبد ربًّا عظيمًا يسمع نداء كل هؤلاء وغيرهم حول الأرض كلها، ويكلمه كلٌّ منهم بلُغَتِه ويحيط بكلامهم -سبحانه وتعالى- وليس فقط كلامهم، ولكن يحيط بقلوبهم ونواياهم وما تخفي صدورهم.. وفي الوقت ذاته يسمع دبيب النمل ويعلم حاجاتهم وييسِّر رزقَ المخلوقات جميعًا.

كم أن هذه الدنيا صغيرة وأنا أصغر منها.. وكم أن ربي عظيم وسع كرسيه السماوات والأرض وهو العلي العظيم!

يا الله!!!!! والله وأنا أكتب هذه الكلمات شعرت أن قلبي يرتاح لمجرد أنني تذكرت هذا اليوم.. يومها لم أكن أعلم ما اسم هذا الشعور الذي شعرت به.. ولكن اليوم جئت لأخبرك أن هذا هو شعور الرَّوْعَة!

أنا متأكد أنك شعرت به يومًا.. سواء في مشهد جميل حضرته.. أو منظر طبيعي رائع أثر قلبك.. أو حدث استثنائي كرؤية مولود جديد.. أو مشاهدة عمل فني مذهل.. أو سماع صوت جميل!

هذا الشعور الذي يأتينا دائمًا عندما نرى أو نسمع شيئًا جماله استثنائي يدخل إلى قلوبنا ويسيطر عليها ويثير في عقولنا الفضول والتساؤل.

يتحدث العلماء اليوم عن أهمية هذا الشعور وتأثيره الإيجابي علينا.

فهناك أبحاث تتحدث عن أن هذا الشعور يُحَوِّل اهتمامنا بأنفسنا فقط إلى اهتمامنا بمن حولنا.. يحرِّك بداخلنا الشعور بالانتماء؛ لأننا نشعر بحجمنا الصغير داخل هذا الكوكب الكبير.. ولذلك شعور الروعة يحرِّك بداخلنا حب المساعدة، وأيضًا حب الناس والتواصل معهم.

نحتاج باستمرار لهذا الشعور؛ لأنه دائمًا ما يُخرج من داخلنا الإبداع.. وأحيانًا يزرع بداخلنا الهدوء والسكينة.

فعندما تنظر إلى السماء والنجوم والجبال وكِل ما هو في هذه الطبيعة الكبيرة وكيف يتَّسِق كل شيء مع بعضه في نظام مُحْكَم بإتقان يطمئن قلبك إلى أن هذا الرب الحكيم الذي في السماء كما رزق الطير سَيرزقك، وأن كل شيء تتمناه منه عليه يَسِيرٌ -سبحانه وتعالى-!

شعور الروعة يعيدك للتواضع.. فمهما صنعت في هذه الأرض ستجد أنك صغير جدًّا.

في مواطن مختلفة من الحوار تُعَدُّ كلمة "أنت صغير" كلمةً سلبية.. ولكن عندما نتحدث مع رب الكون يصبح شعور الصِّغَر شيئًا جميلًا.. عندها يصبح وضع الرأس في الأرض شرفًا كبيرًا؛ لأنك تسجد لَله -سبحانه وتعالى-.

عندما تفكر في أنك رغم صغر حجمك ورغم التصاق وجهك وفمك بالأرض فالله يسمع هذه الهمسات البسيطة، ويعلم عن هذه الدموع التي سقطت على الأرض.. هذا وحده يُشعرك بشعور الروعة!

أنك لست وحيدًا هذا يُشعرك بالروعة.. فتذكُّرك لأنك عبد لله يُشعرك بالروعة!

ونجد من اقتراحات العلماء لكي نجدد هذا الشعور بداخلنا أن نبحث دائمًا في الطبيعةِ، وأن نحاول إعطاء أنفسنا فرصةً للتدبر في جمالها. ومن الجميل أننا أيضًا أُمِرنا بأن نتدبر في خلق السماوات والأرض.. وتدبُّرنا لجمال خلق الله عبادة نُكَافَأُ عليها.



نصيحتي في هذا الجزء: أعطِ لنفسك فرصة أن تمارس بتدبُّر ذِكْرَ "سبحان الله".

ابحث في يومك عن الأشياء التي إذا رأيتَها قلت "سبحان الله".

وكما ذكرت في الامتنان أن من عاداتنا اليومية من أذكار وصلاة أننا نحمد الله كثيرًا.. فمن عاداتنا أيضًا أن نسبِّح الله كثيرًا.. ولكن لعلِ هذا الجزء من الكتاب يجدِّد بداخلنا أهمية هذا الذكر، وأنه لا يتحول فقط لذِكْر يقوله اللسان، ولكن لشعور يملأ القلب والوجدان.

الحب
love

عمر شاب خجول، لا يجيد الرومانسية.. ينظر عمر في عين ابتسام وقلبه ما زال ينبض بسرعة تكاد تفوق سرعة محمد صلاح.. هذه هي اللحظة الحاسمة.

فقد أنهى المأذون عقد قرانهما والآن يمكنه أن يقبِّل العروس ويصارحها بحبه دون أي قيود.

عمر يأخذ نفسًا عميقًا وعينه تلمع وعقله يصرخ "نعم تستطيع أن تفعلها، أنت تقدر!".

وما زال الجميع ينظر إلى عمر حتى انطلق لسانه وقال "أنا أحبك!!!!!".

فابتسمت له ابتسام ثم قالت في صوت معتدل "جزاك الله خيرًا".

حينها مات عمر.. وانتحر الحضور.. ولم يَتَبَقَّ أحدٌ غيري لكتابة هذا الكتاب.

نعم قد يكون الحب محبطًا أحيانًا.. وقد نتوقع الكثير من الأشياء ولا نجدها.. ولكن في الحقيقة هذا ليس هو الحب الذي أريد أن أتحدَّث عنه.

نريد في هذا الجزء أن نضع كل ما يوجد من صور تقليدية للحب بداخلنا ونبدأ في أن ننظر للحب بنظرة علمية أوسع وأشمل!

نريد أن نرى الحب كما هو فقط.. اترك روميو وجولييت خارج الأمر.

ولبداية قوية يجب أن نبدأ بسؤال "هل هناك فرق بين الشعور بالحب والحب؟".

دكتور باربرا فريدريكسون عندما تتكلم عن الحب تقول إن لدينا بعض المفاهيم الخاطئة عن الحب!

فبعضنا يقول إن الحب:

- رغبة جنسية – Sexual desire.
- رابط استثنائي ومميز – Special bond.
- التزام – commitment.
- شيء حصري – Exclusive.
- يدوم – Lasting.
- غير مشروط – Unconditional.

تقول باربرا إن كل هذه هي منتجات يخرجها الحب، وليست هي الحب.

ولأننا الآن نتحدث عن المشاعر، فمن الواضح أننا نجد تناقضًا بين معنى الحب الذي نعرفه -الذي هو عبارة عن حالة نعيشها باستمرار لسنوات مع أحبائنا- وفكرة المشاعر عمومًا!

فالمشاعر شيء لحظي، هي كالعطر نشعر بها ثم تتطاير!

لذلك أريدك أن تتدبر معي الفارق بين شعور الحب وما نطلق عليه "الحب".

شعور الحب هو حالة لحظية نختبرها، تقول عنها دكتور باربرا إنها " لحظات مصغرة من الحب – Micro moments of love".

وتحدث هذه اللحظات عندما نختبر أيًا من المشاعر الإيجابية مع شخص أو عدة أشخاص في بيئة آمنة مليئة بالاهتمام.

ولكي أعبِّر عن الأمر بشكل مبسط جدًّا "الحب يجمع كل المشاعر الإيجابية معًا في وجود شخص يهتم بنا ونشعر بالأمان معه".

دعني أَحْكِ لك موقفًا وتذكَّرْ مواقف مشابهة في حياتك!

كنت جالسًا مع صديق لي في أحد المطاعم.. وكانت واحدة من الجلسات التي تمزج بين الضحك والمرح والنقاشات العميقة، وأثناء كلامنا سمعت صوتًا

داخل رأسي يقول لي "أنا أحب إمضاء وقتي مع هذا الشخص".

فحينها كنت بين الحين والآخر أشعر بالامتنان لأنني أستطيع أن أكون على طبيعتي معه ولا أتكلَّف.

وأيضًا أشعر بالتسلية مع كل قصة وحكاية وموضوع نخوضه.. وعندما نتكلم عن شيء يخصُّني يعطيني دعمه واهتمامه ويساعدني على أن أشعر بالفخر.. كل مواضيعنا شيقة بالنسبة لي.. فأنا أشعر بالاهتمام طوال الجلسة.

وأحيانًا عندما يتكلم عن أحلامه يقول كلمات تحرِّك بداخلي مشاعر الإلهام لكي أصبح أفضل.. دائمًا ما أشعر بالأمل والتفاؤل مهما كانت الصعوبات التي نواجهها.

كل هذه اللحظات تسمَّى بلحظات حب مصغرة – Micro moments of love، تحدث باستمرار ولكنها ليست موجودة طوال الوقت، فليس من الطبيعي أن الجلسة كلها تكون حبًّا وقلوبًا تتطاير من حولنا.

ولكن تراكم تكرار هذه اللحظات المصغرة من الحب مع شخص ما تبدأ في صناعة "ما نسميه الحب" الذي من خلفه يخرج الالتزام والحصرية وأننا بيننا رابط مميز.. وكل الروابط التي ذكرناها من قبل.

هذا هو الفرق بين شعور الحب والحب بمفهومه المعتاد، وإذا دقَّقنا النظر ستجد أن هناك فرقًا عظيمًا عندما يكون لديك وعي بالفرق بين الاثنين.

كيف يساعدنا الوعي بحقيقة شعور الحب؟

الحب للجميع؟

فإذا ذكرنا من قبل أن المشاعر الإيجابية هي أحد أهم أسرار الصحة النفسية الجيدة سنجد أن الحب شعور مهم جدًّا ومحوري لسعادتنا كبشر. ولكن بناءً على مفهومنا الخاطئ للحب يُحرم الكثير منه؛ لأننا حصرنا وجوده في شكل معين غير صحيح.

فيمكن لك أن تشعر بالحب مع مجموعة من الأشخاص تشاركهم عملًا ما، أو مع شخص تتعرف عليه لأول مرة أو مع فرد من أفراد أسرتك، فشعور الحب ليس حِكْرًا على حالة معينة، ولكن هناك شرطان في غاية الأهمية لكي يحدث:

١ – الأمان: لا يمكن أن يحدث شعور الحب مع شخص لا يُشعرك بالأمان.

٢– التواصل: أن يحدث تواصل ملموس جسدي، أو حضور الشخص أمام عينك (تواصُل بصري – Eye contact)، أو تواصُل صوتي.

فلا يمكن لشعور الحب أن يحدث في غياب تام للأمان والتواصل.

أعلم أن لديك سؤالًا: "كيف يكون ذلك صحيحًا وهناك زوجة يسافر زوجها وعندما تجلس وحدها تشعر بكل الحب تجاهه وهي تفكر فيه وتشتاق إليه؟!".

دعني أقل لك إن هذا شيء من الرنين العاطفي (سنتكلم عنه بالتفصيل لاحقًا).. فهذه إعادة استحضار شعور الحب، ولكن لا يمكن أن تخلق لحظة حب جديدة دون هذين الشرطين!

ولذلك تجد دائمًا أن كثرة البعد دون أي تواصل تُضعف شدة الحب داخل حالة الارتباط الموجودة بين الطرفين.

الأصدقاء في إجازة؟

هل تعاني من خيبة الأمل؟

هل يخذلك مَنْ حولك باستمرار؟

هل تُحبطك هذه الطلقات التي تمزق قلبك أم يحبطك أكثر أن من أطلقها شخصٌ تثق به؟!

هل تساءلت لماذا ينتشر هذا الكم من الخِذْلان مؤخرًا؟

من وجهة نظري، إن هناك عوامل كثيرة منها انشغال المجتمع عن القيم والأخلاق وصعوبة الحياة.. ولكن أيضًا سوء الاختيارات!

عندما يكون لديك وعي بمعنى اللحظات المصغَّرة من الحب، عندها تستطيع أن تميِّزَ أنه ليس كل من تشعر معه بالأمان ويحدث بينك وبينه تواصل إما بالنظر أو الكلام هو "حبيب أو صديق".

فليس كلُّ من تجلس معه وتضحك وتستمتع صديقًا!

فالصداقة كلمة كبيرة! يجب أن تمر بالعديد من الاختبارات حتى تُثبت صدقَها.

ولكن الآن مع قَلَّة الوعي يخدعنا قليلٌ من المشاعر لكي نتخذ قرارات كبيرة، مثل تصنيف وترتيب أولويات الناس في حياتنا!

لعلك تلاحظ ذلك أكثر في العلاقات العاطفية!

نعم أعلم أنك تتساءل بداخلك منذ قليل: "بدأ الحديث عن الحب والكلام كله يدور حول الأهل والأصدقاء.. أين الرومانسية!!! أين الحب والزواج، أين العلاقات؟؟ أين الورد!!!! عايزة ورد يا إبراهيم!!!!".

الورد قادم لا تقلق ولكن دعنا نحافظْ على سلامة قلبك أولًا.



كبسولة

ربما الصداقة الحقيقية لم تختفِ، ولكن الذي اختفى هو قدرتنا على الاختيار والحكم الصحيح.

الاختيارات السطحية:

نحن ننظر الآن في مجتمعنا وقد انتشر بيننا الحب السينمائي، هذا الحب الذي يعمل فيه البطل ١٠ ثوانٍ كرجل أعمال، وباقي اليوم هو "دون چوان" برتبة عميد الحب.. فهو يلاحظ كلٍّ شيء.. ويقضي حياته كلها ليلفت انتباه حبيبته.. يجعلها دائمًا تبتسم بخِفَّةِ دمه وتُبهر بحسن مظهره وتشتاق لكلامه الملتهب كأحد أسياخ الشاورما السوريَة المميزة!

هيه (صوت تنهيدة).. ولكن ليست هذه هي المشكلة الكبرى! المشكلة الحقيقية هي: من أين وكيف بدأت هذه القصة اللزجة؟!

دعني أخبرك بتحليلي الشخصي.. الحب هو شيء يُبنى مع الوقت -كما ذكرنا-.. هو تكرار اللحظات المصغرة من الحب مع شخصٍ ما نشعر معه بالاهتمام والأمان.

ولكن عندما نرى هذا في الأفلام، يكتفي المخرج بإظهار (لحظة مصغرة واحدة – One micro moment) أو اثنتين إذا كان كريمًا.

ويريك هذا المشهد الذي ساعد البطل فيه البطلة في شيء بسيط جدًّا قد يكون في جمع كتبها المنثورة على الأرض، ثم ينقلك إلى هذا الإعجاب اللحظي عندما لمعت عيناها وطارت خصلتان من شعرها مع نسمة من هواء الغرام في مشهد من التصوير البطيء الذي يصيب أمثالي بالغثيان.

تمثِّل لنا السينما أن الحب يحدث في لحظة ومن نظرة أو من موقف.. دائمًا ما يريك هذه اللحظة التي ابتسم فيها أحدهم وهو ينظر إلى الآخر في لحظة رومانسية كعلامة لبداية الحب!

وترى ذلك أيضًا في كثير من اللقاءات حين تلمع عين الفنان وهو يقول "عندما رأيتها علمت أن هذه هي المرأة التي سأكمل عمري بجانبها".

وفي الحقيقة لا أحد يعلم كم امرأة نظر إليها وقال نفس الجملة.. ففي كثيرٍ من الأحيان تكون هذه المرأة الألف وواحد، وذلك للأسف خلق بيننا أجيالًا كثيرة تبحث باستمرار في كل مكان عن شخصٍ تشعر معه بهذه اللحظة المصغَّرة من الحب التي ستغير حياتها.. أجيالًا تبحث عن الإعجاب – likeness وليس الحب.

نحن يوميًّا نُعجب بأشخاص؛ وذلك لأن الإعجاب في العموم له الكثير من المسبِّبات، ومنها أشياء مرتبطة بالذاكرة، وكيفية تشابه هذا الشخص بتفاصيله الكثيرة مع أشباهه من حياتنا السابقة. وذلك يحدث في جزء من الثانية بلا وعي بداخلنا.. هناك أبحاث تقول إننا نعجب بما بين ٣ إلى ٤ أشخاص يوميًّا، سواء قابلناهم في الحقيقة أو رأيناهم على إحدى الشاشات.

عندما يتَّجه تركيزُنا على التقاط أيِّ لحظات مصغَرة وترجمتها على أنها شرارة حب!!! هذا شيء مدمِّر!

دعنا نذهب إلى مثال لكي نوضِّح الأمر!

تذكَّرْ معي أن اللحظات المصغَّرة من الحب تحدث عندما نشعر بأي من المشاعر الإيجابية مع شخص نشعر معه بالأمان والاهتمام.

تخيل أنك تزوجت شخصًا لأنك تشعر "بالتسلية" معه باستمرار!

ولا أريدك أن تتعجب.. فعندما نسأل كثيرًا من البنات -خصوصًا في سن صغير- نجد أنها تحب فلانًا لأنه يُضحكها باستمرار! أو لأنها تشعر بالمتعة في تقضية الوقت معه!

كيف يمكن لهذه العلاقة أن تنجو؟ والقرار لم يُبْنَ على أي شيء من مقوِّمات العلاقات الناجحة!

مثال آخر.

تخيَّل أنك تزوجت شخصًا لمجرد أنك شعرت معه بكثير من "الامتنان".

نعم.. هذا كثيرًا ما يحدث.. ويُطلق عليها علاقات "الإنقاذ".

وهي علاقات تنشأ باستمرار عند محبِّي البطولة.. ويوجد بيننا من يحبُّ دائمًا أن يقوم بدور المنقذ.. ولكل منقذ ضحية لينقذها.

فدائمًا ما تجد أشخاصًا ينجذبون لأصحاب الأزمات، تحت شعار: أنا سأخرجه من أزمته.

فإن كان مدمنًا فسوف أساعده على أن يترك الإدمان.

ولو كان خارجًا من علاقة سيئة سأنسيه هذا الألم.

ولو كان يمرُّ بظروف مادية صعبة سأدعمه بكل ما أمتلكه.

وطبعًا الأكثر شهرة "إن لم يكن متدينًا سأجعله يتديَّن!"

حتى إن لم يجد شخصًا في أزمة، فسيقوم بإخراج أزمة من داخله، فربما تسمعه يقول "لماذا دائمًا أرى حزنا وراء ابتسامتك".

فكل هذه اللحظات الصغيرة لا تكفي أبدًا لاتخاذ قرار كبير مثل "الزواج".



كبسولة

الحب يحتاج لوقت ورعاية، فهو مجموعة من لحظات الحب المصغَّرة التي تتكرر باستمرار لفترة في بيئة آمنة مع وجود اهتمام.

الاختيارات الخاطئة:

الوعي بالفرق الكبير بين الحب الذي نعرفه واللحظات المصغرة من الحب يساعدنا أيضًا على تجنُّب الوقوع في حب غير مناسب.

هل يمكن أن نحب شخصًا غير مناسب؟!

بالتأكيد!!!!

لذلك علينا أن نختار الشخص المناسب.. وبعد ذلك يأتي الحب!

وهذا ليس كلامي أو وجهة نظري.. فهذا ما اجتمع عليه العلم والدين أيضًا!

لقد انتشر في مجتمعنا الكرهُ الشديد والنفور التام من فكرة زواج الصالونات الذي يُسمى في الخارج arranged marriage – الزواج المنسّق.

واليوم الزواج المنسَّق ليس كما كان في السابق، أن يتمَّ إجبارُ الأبناء على الزواج لأن ذلك ما اتَّفَقَ عليه الأهل، ولكن اليوم الزواج المنسَّق هو مجرد أن يتقدم الشاب لخطبة الفتاة التي أعجبته من بعيد، أو تم ترشيح كل منهما للآخر بناءً على أحد المعارف، وتتم من خلال هذا السياق عدةُ مقابلات ليتعرفا على بعضهما البعض، ويختبرا إذا كان هناك انسجام وتوافق بين الطرفين أو لا.

هذا الزواج مبني على الاختيارات العقلية ١٠٠٪.. وهذا ما ينصح به العلم أيضًا.. وقبل أن تنفعل وتغضب دعني أشرح لك السبب.

"الحب أعمى".

هل كنت تحب أحدَهم يومًا وعندما انتهت هذه العلاقة نظرت إليه وتعجبتَ: "كيف كنت أحب هذا الـــ (لا داعي للألفاظ النابية.. هذا كتاب محافظ).

هل رأيتَ يومًا علاقة بين اثنين أجمع الجميع على فشلها وعدم تناسبها إلا الشخصين؟

هل سمعت مثل هذه الجُمَلِ من قبل: "لا أحد يعرف مصطفى مثلي، نحن حالة مختلفة!!".

وبعد الانفصال تجد نفس الشخصية تقوم بذِكْرِ مصطفى وعشيرته بأبشع الألفاظ؟

هل رأيت يومًا في جلسات العائلة.. عندما يقول أحدهم "ما هي عيوب حسن".

عندها تجد زينب تفكِّر كثيرًا ولا تجد فيه عيبًا، ثم تقول "لا أجد فيه عيوبًا، يخرب بيته كتير شو حبيته.. حبيبي قمر".

دائمًا ما تجد أن عقلك يستخدم الدفاعات النفسية لكي يحافظ على صورة هذا الشخص بشكل مثالي؛ لأنه من السهل أن تحبَّ شخصًا مثاليًّا عن أن تحب شخصًا به عيوب تتقبَّل بعضها وتتعامل مع بعضها.

فنحن البشر لدينا دفاع نفسي يسمى الانقسام – Splitting.

هذا الدفاع يقوم بتقسيم الواقع لأبيض أو أسود.

إما صديقي.. وإما عدوّي.

إما قدوتي.. وإما صدمة حياتي.

وذلك لأنه من الأسهل حب شخص حبًّا كاملًا كأنه ملاك.. وكره شخص كرهًا كاملًا كأنه شيطان، على أن نتقبل أن هناك مساحة رمادية يسكن فيها البشر أمثالنا.

لذلك ينصح متخصصو العلاقات والزواج أن يقوم الشخصُ باختيار شريك حياته بشكل عقلاني.

يستكشف من خلاله جميع الزوايا الخاصة "بالتكافؤ والانسجام" والاتفاق على كل النقاط المهمة والمحورية في العلاقة.

فمعظم العلاقات السريعة التي نراها تتدمر مع أول تحدٍّ حقيقي يقابلها، ونسمع الجملة الشهيرة "لقد تغيَّر تمامًا".

لا عزيزتي لم يتغير.. أنت لم تعرفيه جيدًا فقط.

فنصيحتي إليك أن تتجنَّبَ الاختلاطَ المحرم الذي يخلق الكثير من لحظات الحب المصغَّرة بين قلبين ليس بالضرورة بينهما توافق وانسجام يناسب علاقة زواج ناجحة. وإما ينتهي الحال بهما في علاقة حب مُضرَّة لا يشعر أحدهما بالسعادة داخلها، وإما أن يظلّوا في منطقة التسلية في حبٍّ لا يُرضي الله يسلب من حياتهما البركة.

اخترْ شريكَ حياتك بعقلانية، ولا تعم بصيرتَك بمشاعر حب مضلَّلة في البداية، وثق في أنك عندما تختار الشخص الّذي يناسبك حقًّا ستشعر معه بكل لحظات الحب المصغرة التي مع الوقت والمواقف ستبني بداخلكما حبًّا حقيقيًّا يدوم إلى الأبد مع حياة نفسية سليمة ومتزنة.

وحتى إن كنت متزوجًا، فتجنب أن تصنع بداخلك لحظات حب مصغرة مع شخص قد يضرُّك حبه.. فكلنا لدينا طاقة حب غرامية إذا وزَّعناها بين معارفنا لم يبقَ لشركاء حياتنا منها إلا القليل، وعندها نبدأ الشكوى من جفاف نهر الحب في علاقاتنا.. هو لم يَجِفّ، ولكنه فقط تسرَّب!

تدرَّب على الحب!

كما ذكرنا في الامتنان، فإنه يجب عليك أن تتدرب على مشاركة الامتنان باستمرار، وعليك أيضًا أن تتدرب على مشاركة حبك باستمرار.

فهناك الكثير من القلوب التي كُسرت بكلمات بسيطة لم تُقَلْ.. وكم من مساكين يبكون على القبور ويتمنّون لحظةً واحدة لكي يعبِّروا فيها عن حبهم.

وكم من أموات في قبورهم لا يعلمون كم أحببناهم.. لا أعلم لماذا نحتفظ بحبنا وكأنه سر حربي لا يجب أن يعلمه أحد!

من الذي نشر هذه العادة من الحياء المذموم في التعبير عن الحب (في نطاق ما أحلّه الله).

فقد قَالَ رَسُولُ اللهِ -صلى الله عليه وسلم- : (إِذَا أَحَبَّ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ فَلْيُعْلِمْهُ إِيَّاهُ). رواه الترمذي.

وأيضًا عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه: (أَنَّ رَجُلًا كَانَ عِنْدَ النَّبِيِّ -صلى الله عليه وسلم-، فَمَرَّ بِهِ رَجُلٌ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنِّي لَأُحِبُّ هَذَا. فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ -صلى الله عليه وسلم-: أَعْلَمْتَهُ؟ قَالَ: لا. قَالَ: أَعْلِمْهُ. قَالَ: فَلَحِقَهُ فَقَالَ: إِنِّي أُحِبُّكَ فِي اللَّهِ. فَقَالَ: أَحَبَّكَ الَّذِي أَحْبَبْتَنِي لَهُ). رواه أبو داود.

وبذلك نرى أن الحب ليس فقط في المساعدة والأفعال، ولكن أيضًا في التعبير عنه بالكلام. وكان هذا هو سلوك الصحابة؛ فقد قال سيدنا أبو بكر "فَشَرِبَ حتَّى رَضِيتُ".

وهنا نحن لا نتكلم فقط عن الحب بين الأصدقاء، فقد ورد عن النبي -صلى الله عليه وسلم- في حديثه عن زوجته أم المؤمنين خديجة "إِنِّي قَدْ رُزِقْتُ حُبَّهَا"، وعندما سأله سيدنا عمرو بن العاص -رضي الله عنه- عن أحب الناس إليه قال: "عائشة"/ فسأله: فمَنْ مِنَ الرجال؟ فقال: "أبوها".

ولذلك يجب علينا أن نراجع ثقافتنا في التعبير عن الحب.. بالنسبة لي التعبير عن الحب كالعطر للقلوب.. نحبه ونستمتع به.. ولكنه يتطاير! نحتاج لاستخدامه

باستمرار حتى يظل القلب مُعطرًا دائمًا.

هل رأيت يومًا شخصًا يُسأل لماذا تتعطر وقد تعطرت منذ يومين؟!!

ولذلك تذكر دائمًا عندما تجد عقلك يقول "لقد أخبرتهم أنني أحبهم من قبل"، فقل له:

"لا تملُّ القلوب من العطر".

خُلقنا بحب لنحيا بحب

من الأشياء التي تؤثر في قلبي هي محبة الله سبحانه وتعالى لنا، يكفيني دائمًا معرفة أن الله يحبنا، وأنه سبحانه وتعالى كما زرع في طبيعتنا البشرية بعض صفاته مثل الرحمة والكرم، أيضًا وضع بداخلنا الحب!

فإذا أردت أن تكون محبًّا، فانظر إلى حب الله لك!

ليس كمثله شيء في الأرض ولا في السماء.. سبحانه.. ولكن كما طلبت منك أن تبادر بمشاركة حبك للناس سأسألك أن تبادر بمشاركة الله حبك!

"أقول له وهو يعلم ما في الصدور؟".

نعم.. كما تقول له دعاءك وهو بعلمه -سبحانه وتعالى- يعلم ما تريده من قبل أن تريده!

فاحمد الله دائمًا وأشكره على حبه لك وعلى عنايته بك، وقل له "اللهم ارزقني حبك، وحب من يحبك، وحب كل شيء يقرِّبني إلى حبك".

وإذا أردت أن تفتح لنفسك أكبر أبواب الحب، فابحث عن حب الله لك!

فعن النبي -صلى الله عليه وسلم-: "إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَبْدَ نَادَى جِبْرِيلَ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحْبِبْهُ فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ فَيُنَادِي جِبْرِيلُ فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبُّوهُ فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ". رواه البخاري.

فإذا أردت أن يحبك الكون كله فابحث عن حب الله!

ومن الجميل أنك ستجد أنك إذا أردتَ أن يحبك الله ستفعل كل شيء يجعل الكون كله يحبك!

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ.

وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ.

فمن الجميل أن تعلم أن من أبواب السعادة الشعور بالحب.

وأقرب باب للحب هو باب أول من أحبك عند خلقك.

وإذا أردت أن يحبك الخالق، تقربت له بكل ما يحبه.

وكل ما يحبه يجعل منك إنسانًا مُحبًا.

وعندما تكون إنسانًا مُحبًا بصدق، يرزقك الله حب الكون كله بصدق.

قَالَ رَسولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم-: كانَ مِن دُعاءِ دَاوُدَ -صلى الله عليه وسلم-: "اللَّهمَّ إنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ، وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ، وَالعمَل الَّذي يُبَلِّغُني حُبَّكَ، اللَّهُمَّ اجْعل حُبَّكَ أَحبَّ إلى مِن نَفسي، وأَهْلي، ومِن الماءِ البارِدِ". رواهُ الترمذيُّ.

فاللهم إني أسألك كما سألك نبيك داود.



كبسولة

- المشاعر الإيجابية تساعدك على تحسين حالتك النفسية. وكلما اختبرت مشاعر إيجابية أكثر أثَرَتْ على صحتك النفسية بالإيجاب.
- يمكنك أن ترى بوضوح أن الوصول للمشاعر الإيجابية لا يتطلب أن تكون من فئة اجتماعية أو من طبقة مالية معينة. يمكن للجميع اختبار هذه المشاعر إذا قمنا بالأفعال الصحيحة.
- الإيمان بالله -سبحانه وتعالى- وفهم المعاني العميقة حول علاقتنا بربنا يستدعي الكثير من المشاعر الإيجابية. ولذلك العلماء دائمًا يذكرون أن أصحاب التدين يسجلون دائمًا مستويات أعلى من السعادة. ولكن دعني أؤكد على فكرتي الأساسية "التدين = هو فهم علاقتنا مع الله بشكل كامل، والتمسك بتعاليم النبي -صلى الله عليه وسلم- في جميع جوانب الحياة، ليس فقط في العبادات والسمات الظاهرة للناس".
- من المهم أن تفهم جيدًا معنى المشاعر، وأن تتدرب على التعرف عليها وتسميتها، وأن تتعلم كيف يمكنك أن تستحضر هذه المشاعر بوَعْيٍ.



تدريب إيجابي:

يمكنك أن تقوم بتدريب جيد لمراقبة مشاعرك. أحضر برطمانًا فارغًا وقُمْ يوميًّا بتقطيع أوراق وكتابة أكثر مشاعر سيطرت عليك في هذا اليوم.

– وما كنت تفعل حينها أو ماذا كان السبب فيها؟

– هل حدث في تجربة فردية أم كان هناك شخص مشاركًا فيها؟

وفي نهاية الأسبوع قم بجمع هذه الأوراق وافحصها، وتستطيع من خلالها أن تتعلم كيف يمكنك أن تزيد من هذه المشاعر، وما هي المشاعر المتبقية التي يجب أن تتدرب على استحضارها في أسبوعك.



"العلاج ليس فقط إصلاحَ ما هو خاطئ... ولكن أيضًا بناء ما هو صحيح".

- مارتن سليجمان.

"treatment is not just fixing what is wrong; it is also building what is right."

- Martin Seligman

والآن وبعد أن خضنا في أول استراحة بعالم المشاعر الإيجابية.. يمكنك أن تستمتع قليلًا؛ لأن الاستراحة القادمة ستكون ملهمة جدًّا.

هل تتذكر ما هي وجهتنا القادمة؟

نعم صحيح.. هذه استراحة داخل عالم المشاعر ستأخذنا الآن إلى الجانب الأخر من المشاعر. وهو المشاعر السلبية.. هيا بنا لنبدأ!

المحطة الثالثة:
استراحة مع المشاعر السلبية

ما هي المشاعر السلبية؟
What are negative emotions?

قبل أن أتكلم عن المشاعر السلبية بالتفصيل، دعنا نتناقش قليلًا حول فكرة المشاعر السلبية ونظرتنا لها، وهل هي بالفعل سلبية؟

لقد قرأتُ كثيرًا حول المشاعر السلبية، ومن أجمل مسمَّياتها كانت "إشارات للحركة – Action signals".

كما أطلق عليها أنتوني روبنز في كتابه "أيقظ العملاق بداخلك – Awaken giant within".

وبالفعل المشاعر السلبية يمكن أن تعتبرَها مثل هذه الجنيات الصغيرة التي تطير حول الأبطال في الأفلام الكرتونية. وعملها أن تنبهك دائمًا وتلفت انتباهك لما يجب عليك أن تفعله، أو عندما يكون ما يحدث الآن غير مناسب لاحتياجاتك النفسية أو يؤثِّر بطريقة سلبية عليك.. فإما أن تهمس في أذنك بهدوء لكي تنتبه، وإما تصرخ بشدة لكي توقظك من غفلتك.

دعنا نتذكر معًا موقفًا حدث لك، في ذلك الموقف شعرت بصوت غاضب بداخلك يقول لك: "أنا غير راض عما يحدث الآن.. ولكن علينا أن نتصرف بهدوء وحكمة وألَّا نفقد أعصابنا"، أو موقف آخر ولكن هذه المرة شعرت أن بداخلك ما يغلي وينصهر كبركان غاضب، وهناك صوت بداخلك يصرخ "سنقتله ونقتل أمه وأباه وكل من يعرفهم!!!!" وبالفعل رأيت نفسك وأنت تضغط الزناد وتفجِّر رأسه أكثر من ١٠ مرات داخل رأسك!

وانتهي بك الحال إما بإخراج هذا الغضب في وجه أحدهم، وإما كتمه، مع دفع الثمن بألم بسيط في صدرك وصعوبة في التنفس وأحيانًا ببعض الصداع!


تدبر

وبالتالي إذا تعمَّقْنا في التفكير سنجد أن كل المشاعر إيجابية.. سواء كان ظاهرها سلبيًّا أو لا، فإن لديها هدفًا نبيلًا وإيجابيًّا؛ وهو لفت انتباهنا لما نحتاج أن نقوم به لإعادة الاتزان بداخلنا.

ولذلك لا توجد مشاعر سلبية.. فالمشاعر السلبية هي فقط المشاعر التي لم نفهمْها جيدًا، ولم نتعامل معها بشكل صحيح. عندها يكون لهذه المشاعر تأثير سلبي على صحتنا النفسية.



> لماذا وُجِدَت المشاعر؟! النظام مصمم لكي يخبرنا أن احتياجاتنا تمَّ إشباعها أو لم يتمَّ إشباعها. وبناءً على ذلك تقوم بتوليد الحافز الذي يدفعنا للتصرف وفعل ما هو ضروري لإشباع هذه الحاجات.
>
> - دكتور كالفن بانيان

المجتمع والمشاعر

من أكبر أخطاء المجتمع ربط المشاعر بجنس معين. فتوجد بعض المشاعر التي من حقك أن تختبرها إذا كنت رجلًا، مثل "الغضب"، وهناك مشاعر لا يصح لك أن تختبرَها، مثل "الحزن"؛ لأنه لا يوجد هناك رجل يبكي؟ صحيح؟

هذا ما تعوَّدْنا عليه من جميع الآباء والأمهات "مفيش راجل بيعيَّط يا عمر.. اجمد كدا خليك راجل!"، أو السؤال الاستنكاري الدائم "فيه راجل يعيَّط كدا؟".

أو إذا كنتِ أنثى جميلة رقيقة فيحقّ لكِ الشعور بالحزن، فأنت في نظر المجتمع امرأةٌ ضعيفة مسكينة مكسورة الجناح. ولكن لا يحق لك أَن تغضبي.. فكيف تتحول هذه المرأة الرقيقة مكسورة الجناح إلى شخص قوي يعبِّر عن غضبه ويحاول أن يستردَّ حقَّه!

وإذا غضبتِ يجب عليكِ أن تعبِّري عن هذه المشاعر بطريقة رقيقة حتى لا تفقدي صورَتك الهلامية اللينة (الـ Cute) في أعين من حولك!

يمكنك كزوج أن تشعر بالضغط النفسي - stress.. لأنك تشقى ليلًا نهارًا في سوق العمل.

ولكن هذه الزوجة المسكينة التي تتحمل صداع الأولاد وضغوطات الحياة

أيضًا، ليس من حقها أن تشعر بالضغط النفسي. ولكن يمكنها أن تشعر بالوحدة؛ لأن هذا قد يتيح للرجل أن يظهر بدور البطل ويملأ عليها وحدتها.

أما الرجل فلا يجب أن يشعر بالوحدة فهذا شعور هش لا يدل على القوة ولكن يمكنه أن يشعر بالملل، والمرأة إذا تململت أصبحت "فتاة كئيبة مملة لا ترضى بعيشتها ولا يعجبها شيء".

يمكن للمرأة أن تخاف وتُظهر هذا الخوف.. ولكن إذا خاف الرجل فلا يستطيع أن يُظهر هذا وإلا يكون بذلك أطلق أول طلقة في حائط رجولته.

أنتَ من حقك أن تشعر بهذا.

أنتِ من حقك أن تشعري بذلك.

هذا ما يقدِّمه لنا المجتمع من مفهوم ناقص للمشاعر يمثِّل الكثير من الضغوط النفسية على الجميع.

وعندما يقوم المجتمع بمثل هذه الضغوط يؤثِّر على الصحة النفسية للجميع..

فالكل يضغط على الكل.. وكأنها لوحة لرجل يضع سكينًا على رقبة أخيه، والمسكين يبكي من الخوف، ولكن ما زال يضع سكينًا على رقبة أخته. وتستمر دائرة الضغط والابتزاز.

فلماذا لا نضع السكاكين جانبًا ونحيا حياة آمنة؟

لذلك أعتقد أن هذا الجزء من الكتاب سيساعدنا كثيرًا في رفع هذه الأحمال عن بعضنا وعن أنفسنا.

فعندما سنتعلم عن معاني هذه المشاعر وأهميتها، وكيف نتعامل معها، سيؤدي ذلك إلى تغيير كبير في حياة الجميع.

ولكنني أعلم أنه سيأتي إلى عقلك هذا السؤال.. لماذا يجب أن نتعلم عن المشاعر السلبية؟ هل هي مهمة إلى هذه الدرجة في استراحتي للبحث عن السعادة؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تجاهلتها تمامًا ووضعت كل تركيزي على المشاعر الإيجابية، ألن أصبح سعيدًا؟

ماذا يحدث عند تجاهل المشاعر السلبية



انظر معي إلى هذا الأب المريض الذي ينام في سريره بعد رحلة كفاح طويلة في هذه الحياة دامت لأكثر من ٧٠ عامًا.. في أحد الأيام وصل ابنه الأصغر الذي لم يره منذ زمن بعيد! هذا الولد كان يحب أباه إلى درجة الجنون.

وفي مرة نادى الأب على ابنه ليطلب منه كوب ماء؛ لأن فمه كاد يلتصق ببعضه من شدة العطش.

الأب: إبراهيم.. أعطني كوبًا من الماء إذا تفضلت!

إبراهيم: حالًا يا أبي.

ذهب إبراهيم ثم عاد ومعه أفضل أنواع اللحم المشوي الذي يحبه والده وقال له تفضل يا والدي.

الأب: شكرًا لك يا بني. ولكن من فضلك أعطني الماء الذي طلبته!

ذهب إبراهيم ثم عاد بكتاب رائع لكاتب والده المفضل.

الأب: جزاكم الله خيرًا يا بني.. ولكن أرجوك بعض الماء؟!!!

ذهب إبراهيم وعاد ومعه قطعة كيك بالشيكولاتة.

حينها بدأ يظهر على وجه الأب بعض الغضب واحتدَّت نبرة صوته وقال:

"يا بني.. يا بني.. بعض الماء من فضلك!!!!!!".

ذهب إبراهيم وعاد ومعه هذه المرة عصير برتقال طازجًا.

فصرخ الأب "هل أنت أصم؟!!!!.. ما كل هذا الغباء يا بني.. أحضر لي كوبًا من الماء الآن!!!!".

ذهب إبراهيم وعاد ومعه شاشة تلفزيون كبيرة وقام بعرض نهائي أبطال أوروبا؛ لأنه يعلم كم يحب والده رؤية مباريات محمد صلاح.

ولكن هذه المرة.. سكت الأب.. وظهر على جبينه القليل من العرق.. وبدأ بالجَزِّ على أسنانه، ونظر إلى ابنه وقال "اذهب من هنا الآن أنا لا أريد أن أراك!!".

وإبراهيم يتعجب لماذا يعامله أبوه بهذا الجمود والقسوة!

فخرج إبراهيم ثم عاد ومعه صينية بطاطس باللحمة المفرومة.. ولكن كان رد فعل الأب هو السكوت.

ولم ينظر إليه حتى!

حاول إبراهيم أن يكلمه ولكن أدار الأب وجهه وقال: "لم أعد أريد أن أتحدث.. من فضلك اتركني وحدي!!!"

ولكن قبل أن تسبَّ إبراهيم، نعم أعلم أنك ترى أن ما فعله هنا كان غريبًا.. غريبًا جدًّا حقًّا، ولكنه ليس أغرب ممَّا نقوم به نحن.

ما حدث بين ابراهيم ووالده هو بالضبط ما يحدث بينك وبين مشاعرك.

فالمشاعر بمثابة الأب وأنت بمثابة إبراهيم.. فكم مرة عندما شعرت بضغط نفسي أو كان عندك مشكلة كان أول شيء تفعله هو فتح باب الثلاجة أو الاتصال بخدمة التوصيل السريع وإحضار وجبة دسمة ممتعة لكي تأكلها؟!

كم مرة قمت بفتح التلفاز ومشاهدة أي شيء أمامك لمجرد أنك شعرت بالوحدة!

كم مرة وجدت نفسك جالسًا لأكثر من ساعة وأنت تقلب في هاتفك المحمول وأنت لا تعلم ماذا تفعل.. هل تعلم هذا المشهد؟!

مشهد التقليب "scrolling".

هو مشهد شهير يحدث باستمرار، وهو أن تجد شخصًا لا يتحرك من مكانه ولا يشعر بالوقت أو بمن حوله وينظر في شاشة التليفون المحمول دون توقف، ويقوم بسحب المحتوى صورة تلو الأخرى.. فيديو تلو الآخر.. وبين كل بضع سحبات يقوم بضغط إعجاب – like أو مشاركة – Share.

وبعد فترة ينظر إلى الساعة فيجد أنه أضاع الكثير من الوقت ولا يعلم كيف يمكن للوقت أن يمضي بهذه السرعة؟!

هذا ما يسميه دكتور بانيان بدائرة الشعور السيئ والإلهاء – Feel bad & Distract.

وهو يحدث كالتالي:

(١)
تشعر بشعور سيئ - feel bad مثال: الضغط النفسي - stress

(٢)
تقوم بفعل شيء لإلهاء نفسك، مثل: الأكل – الهاتف – السجائر – التلفزيون - الخروج) أي شيء لا يوجد له علاقة بشعورك

وتستمر في تكرار هذه العملية (كما حدث مع إبراهيم ووالده).

فيتطور الأمر وتبدأ مشاعرك تغضب وتصرخ!

(٣)
تشعر بالإحباط - Frustration + الضغط النفسي

(٤)
تعيد عملية الإلهاء ولا تحل المشكلة الأساسية للضغط النفسي

وتستمر في تكرار هذه العملية.

شعور سيئ – إلهاء – شعور سيئ – إلهاء – شعور سيئ وإحباط – إلهاء – شعور سيئ وإحباط – إلهاء.. إلى أن يتطور الأمر إلى

(٥)
شعور بالاكتئاب – Depression - لا أريد أن أفعل شيئًا

(٦)
إلهاء أكثر وأكثر

وإن لم تَقُمْ بكسر هذه الدائرة سينتهي بك الحال إلى الاكتئاب المَرَضِيّ.

(١)
تشعر بشعور سيئ – feel bad
مثال: الضغط النفسي–
stress

(٢)
تقوم بفعل شيء٧ لإلهاء
نفسك مثل: الأكل - المحمول
– السجائر – التلفزيون –
الخروج) أي شيء لا
يوجد له علاقة

(٣)
تشعر بـ الإحباط –
Frustration + الضغط
النفسي

(٤)
تعيد عملية الإلهاء ولا تحل المشكلة
الأساسية للضغط النفسي

(٥)
شعور بالاكتئاب –
Depression– لا أريد
أن أفعل شيئًا

(٦)
إلهاء أكثر وأكثر



كبسولة

تبدأ بشعور سلبي، إن لم تستمع له وتُعْطِهِ ما يريد يتحول لإحباط + هذا الشعور.
إن لم تستمع لهم سيتحول لاكتئاب. وإن لم تستمع سيتحول لاكتئابٍ مرضي.
لذلك علينا أن نستمعَ لمشاعرنا جيدًا.

وبعد أن عرفت أهمية التعامل مع هذه المشاعر ولماذا يجب علينا أن نفهم جيدًا الرسائل والتنبيهات التي يرسلها لنا عقلنا.. ستسألني "كيف يمكنني أن أفهم هذه المشاعر وأتعامل معها بشكل صحيح؟".

كعادتك فأنت دائمًا تسأل أسئلة رائعة!

هيا بنا الآن نأخذ جولة داخل المشاعر السلبية ونفهم ماذا تعني وماذا يجب علينا فعله عند الشعور بأحد هذه المشاعر!

تقبّل مشاعرك

فهي من صنع الله



في أحد الكتب قرأتُ أكثر من ٣٠ صفحة يحاول فيها الكاتب أن يقنع القارئ بأن من حقه أن يشعر بكل المشاعر السلبية، وأنه لا عيب فيها ولا ضعف.. وأن ما يجب عليك التركيز عليه هو إدارة تصرفاتك وأفعالك عندما تستجيب لهذه المشاعر؛ لأن في عدم استجابتك لها ضررًا كبيرًا -كما ذكرنا فيما سبق-.

يومًا ما وردت لي خاطرة، أذكر أنني في هذه اللحظة دمعت عيني وقلت "يا الله!.. أنا أقرأ منذ ٣٠ صفحة كلامًا علميًّا لخصه النبي -صلى الله عليه وسلم- في قوله: إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمُ لَمَحْزُونُونَ". فهذا ما يقوله الطبيب النفسي الذي كتب الكتاب، وهو طبيب غير مسلم فقط يتكلم من منظور علمه ودراسته!! من حقنا أن نبكي.. ومن حقنا أن نحزن ولكن المهم أن ندير تصرفاتنا وردود أفعالنا.

وهذا نفس معنى "ولا نقول إلا ما يُرضي ربنا".. لأنه حينما نقول ما لا يرضي ربنا فهذا يأخذنا نحو السخط والغضب تجاه الله -سبحانه وتعالى- والعياذ بالله، ومنه يتمكن منا الشيطان!

اللهم صَلِّ وسَلِّمْ على سيدنا وحبيبنا.. ففي بلاغته والقليل من كلامه ما يلخِّص أعوامًا من البحث والعلم والدراسات.



تنبيه هام

الجزء القادم عن المشاعر السلبية يوجد به العديد من التطبيقات والخطوات. هذه الخطوات قد تناسب الكثير من المواقف والحالات، ولكنها ليست بالضرورة تتناسب مع كل المواقف؛ لأن عدد الحالات التي يمكن للإنسان أن يشعر فيها بشعور سلبي هو عدد لا محدود، وقد تكون هناك حالات استثنائية أو حالات معقَّدة أو حالات مرتبطة بأمراض نفسية، فهذا الجزء لا يحتوي على أي نوع من أنواع العلاج النفسي، وهو موجَّه للأصحاء نفسيًا. هذه الحلول والخطوات -من وجهة نظري- شيء ضروري أن نتعلمه؛ حيث تغطي الكثير من الحالات والمواقف الحياتية، وتزيد من استيعابنا وفهمنا للحياة وأنفسنا ومَنْ حولنا.

الغضب
Anger

بالتأكيد أنت تعرفه صحيح؟ وأنا أيضًا أعرفه.. فأنا أراه كثيرًا وأشعر به كثيرًا.

الغضب نرى تأثيره كثيرًا.. ألكن لا نراه!

نرى ما ترتَّب عليه.. ولكن لا نرى ما هو، ولذلك إذا سألت أحدًا عن إذا كان الغضب شعورًا جيدًا أو غير جيد سيقول لك إن الغضب شعور سيئ دائمًا ما يتسبب في الخسارة!

خسارة علاقات – خسارة أموال – خسارة حياة – خسارة مستقبل.

فدائمًا ما يتسبب في خسائر لصاحبه.. وهكذا نصح النبي –صلى الله عليه وسلم– الرجل ٣ مرات عندما استوصاه الرجل،، فقال عليه الصلاة والسلام: "لا تغضب!".

الغضب الجميل

ولكن دعني أقُلْ لك إن الغضب شعورٌ جيد!

نعم أسمعك تقول الآن "كيف لك أن تخالف كلام النبي –صلى الله عليه وسلم–"؟؟!! ولكن اصبر معي قليلًا ولا تغضب، سأشرح كل شيء لك حالًا.

الغضب هو شعور ينبهنا إلى أن هناك شيئًا يحدث:

- شيئًا خاطئًا أو غير صحيح.
- شيئًا غير عادل.
- شيئًا لا يجب أن يحدث (عكس توقعاتنا).

- شيئًا لا نستحقه.
- شيئًا قد يسبب لنا أذى (شيئًا مخيفًا).

ولذلك فالغضب له هدف سامٍ ورائع.. وهو شيء في غاية الأهمية!

هل يمكنك أن تتخيل الحياة دون غضب؟!

تخيل أن أحدهم قتل أخًا لك ولم تشعر بشيء!

تخيل أن هناك من يسرق مالك وأن تجهز له مشروبًا ليحتسيه قبل أن يغادر!

تخيل أن أحدهم يهاجم عِرْضَكَ وشرفك وأنت لا تشعر أن هناك مشكلة!

تخيل أنك ترى مسكينًا يأكل من القمامة أو مظلومًا يحتاج لنصرة ولا تغضب وتفعل شيئًا؟

فهناك الكثير من الأعمال الخيرية التي كان محرِّكها الأول الغضب!



كبسولة

الغضب هو شعور يقول لنا "يجب أن نفعل شيئًا لإصلاح هذا الأمر.. يجب أن نفعل شيئًا لتحقيق العدل!".

هو شعور يحفِّزنا وينتج طاقة كبيرة بداخلنا لكي نفعل شيئًا.

بالطبع ستسأل "إذا كان الغضب بهذا الجمال.. فلماذا كل هذه المشاكل؟".

الغضب نسبي

كل ما ذكرناه هو أشياء جيدة، ولكن يجب علينا أن ننسى آلية الحكم على هذه التعريفات!

ذكرنا أن الغضب هو تنبيه وإشارة للحركة أن هناك شيئًا خاطئًا يحدث. ولكن "هو شيء خاطئ بمعيار من؟".

هذا هو مربط الفرس وبداية الاختلافات والمشاكل!

لكل منا منظومته الخاصة.

من الصواب والخطأ.. من الأشياء التي يجب أن تحدث.. وكيف يجب لها أن تحدث.

وكل منا له توقعاته وله رؤيته لما يستحقه وما لا يستحقه.

وأيضًا لكل منا مخاوفه الخاصة التي تحدِّد إذا كان هذا الموقف غير العادل قد يسبب لنا ضررًا أم لا!

وهذه المنظومة تعود إلى معتقداته – beliefs وقيمه– values.

ولكن إذا فرضنا أن هناك معتقدات وقيمًا واحدة وثابتة عند كل البشر، سيظل أيضًا الغضب شيئًا نسبيًّا.

لأنه يرتبط بشدة مع حالتك النفسية. ستجد دائمًا أن رد فعلك على بعض الأمور يكون شديدًا أكثر من اللازم إذا كنت في حالة مزاجية سيئة!

أحيانًا يَظْهَرُ هذا الطلب البسيط من أمك أو زوجتك أن تذهب لشراء شيء ما أمرًا في غاية البساطة.. وأحيانًا يكون أمرًا في غاية الظلم.. لماذا أنا!!!

فبكل بساطة الأمر يتعلق بحالتك النفسية والجسدية.

الآن سنفترض أننا جميعنا لدينا نفس القيم والمعتقدات، وأيضًا في نفس الحالة النفسية والجسدية، هل سيكون الغضب شيًا موحدًا؟!

الإجابة "لا!".. هل لاحظت يومًا أن هناك أشياء صغيرة أغضبت شخصًا أمامك وتساءلت بشدة لماذا غضب إلى هذه الدرجة!

لم يكن الأمر يستدعي ردة الفعل الكبيرة التي قام بها.


تدبر

هناك شيء يسمى – Emotional resonance، وترجمته بالعربية ستكون الرنين العاطفي.

هذه الظاهرة تعني أن ما يحدث في الحاضر له علاقة بأشياء حدثت في الماضي لها نفس الشدة أو نفس التأثير.

حينها يقوم العقل باسترجاع كل هذه المواقف، ويقوم برد فعل يتناسب مع شدة كل هذه الذكريات والموقف الحاضر، وهنا بالطبع يكون رد الفعل أكبر من اللازم.

وإذا فهمنا هذه الظاهرة ستكون ردود أفعالنا دائمًا أبسط تجاه انفعالات الآخرين. ففي كثير من الأحيان عندما تجد ردًّ فعل مبالغ فيه من شريكك أو صديقك أو أحد أفراد عائلتك يمكنك أن تفكر للحظة أن الأمر ليس له علاقة مباشرة بك!

وأنه ربما اجتمعت عليه بعض الضغوطات والمشاكل المرتبطة بطلبك أو بموقفك.


قصة

تخيل معي هذا المشهد المتكرر في كثير من البيوت وبأشكال مختلفة.. يدخل الابن على والده يطلب بعض المال لشراء أدوات مهمة يحتاجها لدراسته "بابا أحتاج إلى ٨٠٠ جنيه لشراء أدوات للكلية".. وكان رد فعل الأب غريبًا.. استنكر الأب طلب الابن وانفعل عليه: "هو كل يوم طلبات طلبات.. كل شوية فلوس فلوس.. أنا تعبت بصراحة! كل يوم سحب سحب مفيش مرة واحدة إيداع!!".

عندها ترى وجهة هذا الولد وهو مصدوم ويتساءل "ماذا فعلت من أجل كل هذا؟ لقد طلبت فقط بعض الأدوات لدراستي!".

وبالطبع يخرج من الولد رد فعل استنكاري يستفز الأب أكثر "لا أعلم ماذا فعلت لكل هذا!!.. لن أذهب للكلية بعد اليوم ولا يسألني أحد عن النجاح والتفوق مرة أخرى".

فيزداد الأب عصبية وينتهي هذا الجدال بصرخة مدوية من الأب "انصرف من هنا!!!!!!!!! ولا تعد إلا عندما تتعلم كيف تتكلم مع أبيك!".

تخيل معي لو أن الابن يعلم عن الرنين العاطفي.. وعندما قام والده بالانفعال فهم هذا الولد أن والده يمر بضغط نفسي بسبب الضغوطات المادية وظروف الحياة التي تصعب يومًا بعد الآخر. وأن طلبه للمال في هذا الوقت نشَّط جميع الذكريات المماثلة لوالده من طلب المال المتكرر، واستعاد عليه كل الضغوط المادية التي يمرُّ بها، حينها ذهب إلى والده بهدوء ووجهه يظهر عليه التعاطف والتقدير، وقام بتقبيل يد والده وقال: "أنا أعلم أن طلباتنا كثيرة وأننا نضغط عليك دائمًا.. ولكن ليس لنا سواك حبيبي نستند عليه. ما أحتاجه اليوم للكلية هو شيء ضروري لكي أنجح وأشرِّفك.. سأقوم بإعادة الحسبة وأرى ما يمكن أن أؤجله للأسبوع القادم.. وسأعود لك بما أحتاجه الآن للضرورة".


تدبر

انظر ماذا فعل هذا الابن.

أولًا: أعاد تركيز وعي والده على أنه ليس للولد ذنب في باقي الضغوط.

ثانيًا: ركَّز على إظهار امتنانه وتقديره لما يتحمَّله الأب من ضغوط.. وهذا احتياج أساسي لدى كل الآباء. أن يرى في عين من حوله التقدير لكل هذه الجهود العظيمة والتضحيات الكبيرة التي يمر بها!

ثالثًا: ذكَّر والده أن هذا الطلب سيساهم في تحقيق شيء هو يريد أن يراه.

رابعًا: أظهر المراعاة للموقف، وأنه ربما حين يقوم بسحب المبلغ سيكون السحب في الحد الضروري فقط؛ لأن كثيرًا من الأبناء لا يعلمون أن هناك شيئًا اسمه "التدفق النقدي – Cash flow" لدى والده.. حقيقة لم أكن أعلم عنه إلا بعد أن قمتُ بإدارة بيت.

دائمًا كنت أتساءل: إذا كان لا بُدَّ من شراء هذه الأشياء.. لماذا يغضب أبي لأنني جمعت كل الطلبات مرة واحدة!

أحيانًا يجب على الأب أن يؤجِّل بعض المصاريف التي يمكن تأجيلُها إلى أن يحصل على راتبه أو مكافأة ينتظرها. أحيانًا سحب كل المال مرة واحدة قد يسبِّب الإفلاس أو أزمة مالية بالبيت.

خامسًا: وهذا أهم شيء! هو تعبير الولد بحبٍّ عن انكساره لوالده.. هذه القُبْلَة على اليد لها تأثير سحري. كثير من الأبناء يطلبون الأموال من آبائهم وأمهاتهم وكأنهم مندوب من البنك يقوم بتحصيل الديون!

أحيانًا ما يشعر الأب أنه يسدِّد ديونَه لا أنه يصرف على أبنائه لكي يسعدهم ويساعدهم.

تخيَّل معي لو أننا بمواقف الحياة المختلفة كان لدينا الوعي والمعرفة بالمشاعر وكيفية عملها وكيف يمكن لنا أن نحتويها.. تخيل كم من المشاكل والأزمات يمكننا أن نتجنبها إذا فقط أظهرنا بعض الحب والاهتمام بمشاعرنا ومشاعر من حولنا.



كبسولة

يمكننا أن نقول إن محركات الغضب نظريًا واحدة.. ولكن بما أنها كلها مرتبطة بحكمنا على الأمور فيصبح الغضب شيئًا نسبيًا جدًا!

الشعور ورد الفعل!

يجب علينا دائمًا الفصل بين المشاعر وردود أفعالنا بناءً على هذه المشاعر؛ لأنه دائمًا ما سيقابلنا هذا في الجزء الخاص بالمشاعر السلبية. الشعور مجرد جرس إنذار، أما الفعل الذي ستقوم به، هذا "الشيء" هو مسئوليتك، ومشكلتك ليست مشكلة الغضب نفسه! وهذا ما حذر منه النبي -صلى الله عليه وسلم-، أن يكون الغضب سببًا في أن تحقِّق العدل بطريقة خاطئة.

لم تكن نصيحة النبي -صلى الله عليه وسلم- للرجل أن يمنع شعور الغضب بداخله؛ لأن هذا أمر مستحيل.

فأنت دائمًا لا تختار إذا كان يجب أن تشعر بالغضب أو لا، فهو شعور يحدث تلقائيًا بسبب موقف ما، ولكن أنت دائمًا صاحب اختيار في رد فعلك. ماذا ستقول ؟! ماذا ستفعل؟! كل هذه القرارات من اختيارك!

ولذلك كان من دعاء النبي -صلى الله عليه وسلم-

"اللهم إني أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا".

كيف ندير الغضب؟!

طبعًا هذه مجرد اقتراحات بسيطة.. فهذا الكتاب يرتكز أكثر على صناعة الوعي وليس على تقديم علاج سلوكي. وأنا دائمًا مؤمن أن تغيير الوعي يلعب دورًا كبيرًا جدًّا في تغيير السلوك.



سأعرض عليك مجموعة من الخطوات التي يجب عليك ممارستها لفترة بوعي حتى تتحول بعد فترة لطريقة تفكيرك التلقائية.

أولًا يجب علينا أن نراجع جودةَ حكمنا على الموقف:

١- هل الموقف غير عادل بالفعل؟ (أو مراجعة جميع الأسباب المذكورة بالأعلى).

٢- هل الموقف يستدعي كل هذا الغضب أم الرنين العاطفي هو سبب غضبي؟

٣- هل حدوث هذا الموقف في وقت آخر قد لا يشعرني بهذا الكم من الغضب؟ هل أنا مرهق لدرجة أن أي شيء بسيط قد يصبح أمامي ظلمًا كبيرًا لي ولحقوقي؟

٤- هل هناك شيء من العدل فيما حدث لي؟!

أحيانًا نركِّز غضبنا على ما فعله الآخرين، ولكن عندما نوجِّه تركيزنا على ما فعلناه نجد أنه ربما كان عنده حق لينفعل أو ليفهمني بشكل غير صحيح ويقوم بهذا الفعل. ربما أنا فعلت شيئًا خاطئًا له.

أو أن هذا الأمر طبيعي يحدث للجميع ولستُ أنا الوحيد الذي تعرَّض لذلك الموقف.

٥- وهذه من أهم النقاط: هذا الشخص لا يعنيني أنا بالذات.. فالأمر غير شخصي!

كثيرًا ما نجد أن أحدهم تجاوز حدوده وضغط بشكل ما على حقوقنا وتسبب في شعورنا بالغضب!

أبسط الأمثلة التي تحدث أمامي يوميًّا على الطريق أثناء القيادة.. حين يقوم أحدهم بكسر حارته والمضيّ من أمام طريقي، أو إذا ظل أحدهم يضغط على منبه السيارة ويقوم بتقليب النور رغم أنني أمشي على السرعة الصحيحة لهذه الحارة. أو تخطاني شخص فجأة بسرعة شديدة وكأنني لا أعرف القيادة.

دائمًا ما أرى ردود أفعال بعض أصدقائي لهذه المواقف.. سواء من خوض سباقات على الطريق لكي يثبت له أنه يستطيع السواقة أفضل منه.. أو فتح الزجاج ورمي بعض الكلمات البذيئة.. أو الاكتفاء برمي الكلمات داخل السيارة دون فتح الزجاج.

يومًا ما كان بجانبي أحد أقاربي وقام أحدهم بالدخول أمامي بطريقة مفاجئة وأخذ مكاني للخروج من بوابة أحد المناطق السكنية.. فقال لي "لماذا أنت صامت!!! كيف تتركه يفعل ذلك وتسكت؟! لماذا لا تضغط على منبه السيارة لتعلمه أنه أخطأ؟ لماذا أنت مسترخٍ وسلبي هكذا؟؟!!".

حينها اكتفيت بابتسامة بسيطة وقلت له المقولة الذهبية: "هو لا يقصد.. ربما لم ينتبه".

أنا كثيرًا ما أكون مشغول البال وأقوم بأخطاء أثناء القيادة.. في يوم ما كانت ابنتي مريضة واحتجت لتجاوز بعض السيارات بسرعة لكي أصل إلى البيت لأخذها للطبيب.

هؤلاء الأشخاص الذين تقابلهم يوجد بينهم فعلًا من هو سيئ السلوك والخلق.. وأيضًا من هو إنسان طيب ولكن عنده ظرف أو كأي إنسان لم ينتبه! ولا يمكنني أبدًا أن أعلم ذلك.. فأنا دائمًا أفترض الخير وأحسن الظن.. وهذا من أجلي قبل أن يكون من أجلهم!



ففي كثير من الأحيان عليك أن تختار جيدًا المعارك التي ستدخلها وأن تنفق طاقتك بحرص أثناء يومك!

ومن عمق هذا المنظور أن تصل أنك لا تغضب على أحد قط!

لأنك تفهم جيدًا أن شيئًا ما بداخله هو الذي جعله يفعل هذا الأمر.. وأن الأمر لا يخصُك أنت بالتحديد.. فالأمر غير شخصي!

فهذه العمة التي سألتك عن "متى ستتزوجين" أو "متى ستنجبين" بالطبع قد يكون هذا السؤال غير محبب.. وبعضهم يعتبر هذا السؤال تدخلًا في خصوصياتهم وضغطًا عليهم غير مستحق.. ويثير غضبهم بشدة. ولكن إذا كان تفكيرك "إنها عمة كبيرة اعتادت أن تسأل هذا السؤال من باب إبداء الاهتمام والتعبير عن شوقها لزواجك أو أن ترى أبناءك" فسيكون داخلك أهدأ كثيرًا تجاهها.

حتى ولو علمتِ أنها تسأل هذا السؤال من باب الكَيْدِ أو إحراجك.. فإذا كان تفكيرك "مسكينةَ هذه العمة ما زالت تظن أنه يمكنها كيدَ من حولها بسباق الزواج والخلفة ولا تعلم أن هذه هي مقادير الله تأتي بميعاد أو لا تأتي، فأمر المؤمن كله خير".

ويمكننا قياس نفس أسلوب التفكير على جميع الملاحظات الاجتماعية التي تُثير غضبنا.. كتدخل الناس في شئوننا.. أو إبداء نصائحهم فيما لا يعنيهم.. أو تعليقهم على ما لا يخصهم.

أظهر التعاطف بداخلك "إن هذه هي مشكلة لديهم.. أو لربما هم يعيشون بمعتقدات وأفكار وقيم مختلفة ولديهم نية حسنة من خلف هذا التدخل.. وأنت ستفعل ما يحلو لك ولن تكترث".

أعلم جيدًا أن هذا الأمر ليس بهذه السهولة!

ولكن مع التدريب ستنجح في تقليل ردود أفعالك تجاه ما يغضبك!

توضيح مهم جدًا: يجب أن تلاحظ أن هذه النصائح هي لتغيير طريقة تفكيرك نحو ما يغضبك.. لا لمنع شعور الغضب أن يأتي!

فكما اتفقنا شعور الغضب هو منبِّه يقول لك هناك شيء تعدَّى الحدود.. يجب أن تتصرف".

فهذه الأفكار تقلّل من عدد الأشياء التي يمكن أن تثير غضبك أو تقلّل من حِدَّةِ الغضب لكي تستطيع أن تقوم بِرد فعل هادئ وسليم يحقق لك العدالة الَتي تريدها. وسنتكلم عن ذلك لاحقًا.



ومن الجميل أنك إذا نظرت للنبي -صلى الله عليه وسلم- فكان ما يذكر عنه أنه لا يغضب لنفسه قط ولا ينتقم لنفسه قط.. فكان إذا غضب -صلى الله عليه وسلم- لا يخرج عن الحق!

وقد كان يحدث بالتأكيد حول النبي -صلى الله عليه وسلم- ما يغضبه.. فقد كان بشرًا ومن حوله كانوا بشرًا، ولكن كان دائمًا بعلمه الذي علَّمه الله إياه يري بشرية من حوله ويتفهم أخطاءهم.. ويكون ردُّه -صلى الله عليه وسلم- بسيطا لا يخرج عن الحق!

فمن أبسط المواقف تطبيقًا لهذا الفكر هو موقفه -صلى الله عليه وسلم- مع الأعرابي الذي دخل المسجد يومًا وذهب إلى أحد أركانه ثم رفع ثوبه وبدأ في التبوُّل!

وعندما هم الصحابة رضي الله عنهم ليضربوه أوقفهم النبي -صلى الله عليه وسلم- وقال "لا تزرموه" ونهاهم أن يتعرضوا له وقال: "إنما بُعثتم ميسِّرين ولم تُبعثوا معسِّرين".. وانتظر -صلى الله عليه وسلم- إلى أن ينتهي الرجل، فَلما فرغ الأعرابي من بوله أمر النبي -صلى الله عليه وسلم- أن يُصَبَّ على بوله سجل من ماء يعني: دلو من ماء.. واكتفى بذلك. وبعد انتهاء الصلاة أوضح له:

"إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول والقذر، إنما هي لذكر الله والصلاة وقراءة القرآن".

فتأكد دائمًا أنك تنظر بحكمة لما يغضبك.. وأن فعلك لا يخلُّ بموازين الحق؛ لأنه إذا كان رد فعلنا على الغضب يتجاوز الحق سنقع في شعور سلبي آخر وهو "الشعور بالذنب!"

المغفرة - Forgiveness

حتى لا يكون هذا الكلام ورديًّا لا يمت للواقع بصِلَة.. يجب أن يكون عندنا من الصراحة ما يكفي.. إن مواقف الحياة التي تغضبنا ليست كلها بهذه البساطة! فقد تعمدت في الجزء السابق ذكر كيفية التعامل مع الأمور البسيطة المتكررة التي يسبب تراكمها وتجاهلها غضبًا كبيرًا متجمعًا بداخلنا.

ولكن هناك بعض المواقف والأخطاء التي يرتكبها الآخرون في حقِّنا.. لا يمكن أن تقول لي هذا ليس أمرًا شخصيًّا!!!

إذا خانني زوجي هل تقول لي لا تأخذها على شخصك.. فهو مسكين يحتاج للترفيه عن نفسه؟!

أو إذا سرقني أحدهم.. قاتل سلب رُوحَ من أحب.. أحدهم خدعني بعد سنين من الثقة.

هناك الكثير من المواقف التي يتسبب الآخرون فيها بإيذائنا.. ونجد صعوبة كبيرة في تفهم سبب هذا الإيذاء! حتى إن وجدنا سببًا فالأمر ما زال مؤلمًا من الصعب التعامل معه!

أحيانًا مسبِّب هذا الأذى قد يختفي من حياتنا، أو نكون على يقين أنه لن يعتذر، أو يكون بداخلنا غضب تجاهه يمنعنا من مسامحته حتى لو قدم ١٠٠ اعتذار.

المغفرة أمر صعب!.. ولكنها ضرورية لكي تعيش حياة متزنة.

دائمًا ما يخرج رفض المسامحة بدافع الانتقام، أو تعذيب من أساء إلينا "أنت لا تستحق مغفرتي!".

ولكن في الحقيقة نحن نغفل أننا ننتقم ونعذب أنفسنا فقط!

فبنسبة ٨٠٪ هذا الشخص لا يتألم الآن بسبب عدم مسامحتك له، وإن كان.. فأنت هنا أيضًا تتألم وتحترق!

فدائمًا ما يكون عليك الاختيار بين التخلص من الغضب الذي بداخلك تجاه هذا الشخص.. أو تتركه يحرقك من الداخل حتى تنهار، وهذه عملية في غاية الصعوبة.. خصوصًا لو كنت ما زلت تواجه هؤلاء الأشخاص خلال حياتك اليومية أو الأسبوعية.

جربها

بعض الخطوات للمغفرة:

- ذكر نفسك أنك ستغفر له لأنك تستحق أن تعيش في سلام.
- لا تغفر لأن هذا ما يطلبه منك المجتمع، كلمة "سامحتك" لا تعني شيئًا إن لم تكن تشعر بها بداخلك.
- اعلم أن مغفرتك للشخص لا تعني بالضرورة عودة العلاقة معه بأي شكل!
- ذكِّر نفسك أن التعافي من الألم يأخذ وقتًا، وكذلك المغفرة.
- افصل بين ما فعله الشخص لك وتراكم وتضخُّم مشاعرك، لا تحمِل هذا الشخص أكثر من ذنبه.
- حاول أن تقوم بعمل (Closure - إغلاق) لهذا الأمر، من خلال كتابتك رسالة أو عمل تسجيل صوتي لهذا الشخص تخرج فيه كل ما بداخلك، حتى وإن لم ترسله إليه (فأحيانًا يكون من الحكمة عدم إرسال هذه الرسالة) ولكن لا يزال تأثير إخراج كل ما بداخلك قويًّا جدًّا على صحتك النفسية.
- انقل قضيتك لقاضي السماء، فكما ذكرنا أن الغضب سببه حدوث ظلم ما.. ولكن في كثير من الأحيان لا نستطيع أن نصنع العدل بأيدينا في هذه الدنيا، فيوم القيامة تجتمع عند الله الخصوم والحقوق!



وقال –صلى الله عليه وسلم– : يَحْشُرُ اللهُ الْعِبَادَ، وَأَوْمَأَ بِيَدِهِ قِبَلَ الشَّامِ، عُرَاةً حُفَاةً غُرْلًا بُهْمًا، قَالَ: قُلْتُ: مَا بُهْمًا؟، قَالَ: لَيْسَ مَعَهُمْ شيء وَيُنَادِي مُنَادٍ بِصَوْتٍ يَسْمَعُهُ مَنْ بَعُدَ كَمَا يَسْمَعُهُ مَنْ قَرُبَ، أَنَا الْمَلِكُ الدَّيَّانُ، لَا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ، وَأَحَدٌ مِنْ أَهْلِ النَّارِ يَطْلُبُهُ بِمَظْلَمَةٍ، وَلَا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِنْ أَهْلِ النَّارِ يَدْخُلُ النَّارَ وَأَحَدٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ يَطْلُبُهُ بِمَظْلَمَةٍ، حَتَّى اللَّطْمَةِ، قَالَ: قُلْتُ: وَكَيْفَ وَإِنَّمَا نَأْتِي عُرَاةً غُرْلًا بُهْمًا؟، قَالَ: الْحَسَنَاتُ وَالسَّيِّئَاتُ.

أخرجه أحمد في المسند (١٦٠٤٢)، وحسنه الشيخ الألباني في "صحيح الترغيب والترهيب" (٣٦٠٨).



كبسولة

الغضب صحي، ولكن تمرَّنْ على أن تكون ردود أفعالك صحية أيضًا، استردَّ حقك بعدل حتى لا تشعر بالذنب، وسامح لأنك تستحق أن تعيش بسلام، وكن مطمئنًا فإن المَلِكَ الديَّان لن يضيع حقك!

الشعور بالذنب
Guilt

هذا هو الأخ التوأم للغضب كما يقول دكتور بانيان في كتابه "اللغة السرية للمشاعر".. دائمًا ما يأتي الشعور بالذنب عندما نكون غير منصفين مع أحد، عندها يأتي هذا الشعور ليوجه انتباهنا لتحقيق العدل.

ما هي أسباب حدوث هذا الشعور؟

هل تتذكر كل أسباب الغضب التي ذكرناها من قبل؟!

الندم هو أن نكون الفاعل في كل هذه الأسباب.. والغضب هو أن نكون المفعول به.

ولذلك دائمًا ما أنصح نفسي ومَنْ حولي بالتركيز على إدارة الغضب بشكل سليم؛ حتى لا نحقق العدالة الخاصة بنا بظلم شخص آخر، وربما ظلم من ظلمنا!

وينتهي بنا الحال فقط بالانتقال من شعور الغضب لشعور الندم.

هل تذكر يومًا أن أحدهم أثار غضبك ولكن انتهى الحال بك بأن تتأسف له، أو بأنك غير راضٍ عن نفسك فيما فعلته به!! رغم أنه كان البادئ؟!

ربما هذا كان الشعور بالذنب يخبرك أنك لم تُدِرْ غضبَك بشكل سليم.


حكمة

"الغضب أوله جنون، وآخره ندم".

– سيدنا علي بن أبي طالب

الشعور بالذنب ببساطة هو هذه الحالة من عدم الراحة التي تحفزك على أخذ المسئولية الكاملة تجاه أفعالك، بطريقة تجعلك تتجنب العواقب السلبية لأفعالك التي تسببت في التعدي على حق شخص آخر.

فتخيل الحياة دون شعور بالذنب.. كيف سنصبح إن لم يكن بداخلنا صوت يخبرنا "أننا أخطأنا".

وعلينا إصلاح هذا الخطأ.

الفرق بين الشعور بالذنب - Guilt والعار - Shame

بينما نتكلم عن الشعور بالذنب.. فلا بُدَّ ألَّا نخلط بينه وبين العار. هناك من يشعر بالعار من أفعاله وهناك من يشعر بالذنب.. وشتَّان بين هذين الشخصين!


تدبر

الشعور بالذنب هو شيء إيجابي كما ذكرنا.. فهو ينبهنا أننا أخطأنا ويجب علينا إصلاح ذلك الخطأ.

الشعور بالذنب يقول لك "أنت شخص جيد، لا تستحق أن تكون ظالمًا. من فضلك أصلح ما فعلت".

الشعور بالذنب هو شيء يحدث تجاه الفعل الخاطئ الذي قمنا به.

أما العار- فهو شيء سلبي، لأنه يكسر الشخص.. العار يقول لك "أنت شخص سيئ، وهذه الأفعال تؤكد كم أنت إنسان دنيء لا تستحق الاحترام ولا حتى من نفسك".



كبسولة

الذنب يهاجم فعلك.

العار يهاجمك أنت.

فيجب أن تتعلم الفرق بينهما.. وأن تتقبَّل أنك إنسان تخطئ وتصيب ويجب عليك تتقبل نفسك، مع السعي الدائم لإصلاح أخطائك.

تجنَّب مصيدة الشعور بالذنب

تجنُّب المصيدة يبدأ بالإجابة عن هذا السؤال: هل الأمر فعلًا يستحق الشعور بالذنب؟ هل قمت فعلًا بالتسبب في تحقيق شيء من الظلم لأحدهم؟!

لأن أكبر شيء يقع فيه الكثير من الناس في أيامنا هذه هو الشعور بالذنب تجاه أشياء لا يجب عليهم الشعور بالذنب تجاهها.

وهذا شيء تتعلمه من خلال النضج وزيادة الوعي والمعرفة، وتحديد ما هي مسئولياتك تجاه كل ما حولك بوضوح؛ حتى يكون بإمكانك الحكم إذا كان يجب عليك أن تشعر بالذنب أم لا.

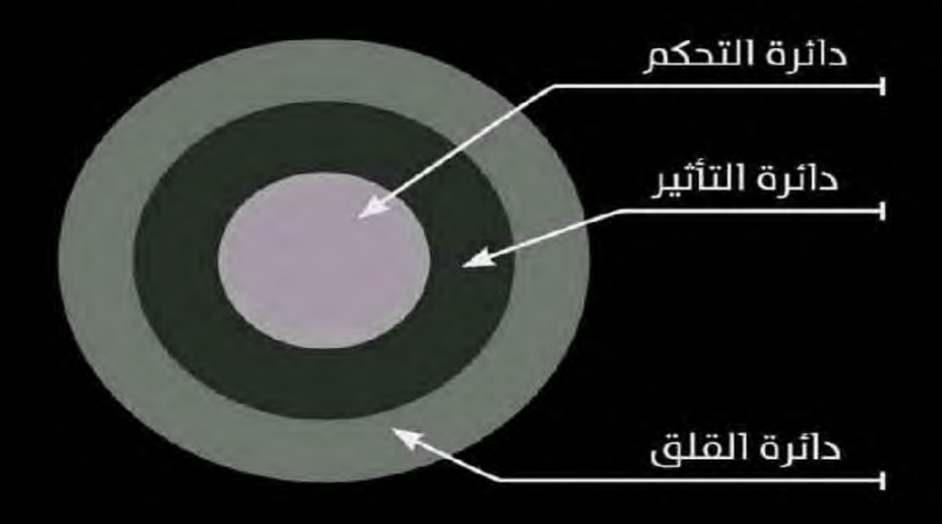
ولكن لن أتركك في هذا الكلام العام دون وسيلة عملية.. فهدفنا في هذا الكتاب ليس فقط زيادة الوعي.. ولكن أيضًا إيجاد خطوات عملية يمكن اتباعها.

كما ترى في هذه الصورة هناك ٣ دوائر في الحياة:

١ – دائرة التحكم: هي كل ما يخصك ويمكنك التحكم فيه بشكل مباشر.. مثل: اختياراتك الشخصية وأفعالك.

٢ – دائرة التأثير: هي كل ما يمكنك التأثير فيه بشكل مباشر وغير مباشر.. مثل ما يخص الآخرين.. يمكنك أن تؤثر في تصرفاتهم ولكن لا يمكنك أن تتحكم فيها.

٣ – دائرة القلق: هو ما لا يمكنك التحكم فيه أو التأثير عليه.



فانظر دائمًا إلى ما تشعر بالندم عليه.. فإذا كان داخل دائرة تحكمك فإذن أنت محقٌّ في شعورك.. ويجب عليك التصرُّف.. ولا تنتهِ حتى تصل لنتيجة.

وإذا كان في دائرة تأثيرك فعليكٍ أن تعمل بكل جد.. ولكن لا تَبْنِ رضاك على النتيجة.. فهي خارج حدود تحكّمك وقدراتك.

وإذا كانت داخل دائرة القلق: فاكتفِ بالتعاطف معها؛ لأنه ليس لديك شيء لتفعله لكي تشعر بالذنب!

نصيحة سريعة: التعاطف فقط لا ينفع إذا كان الذنب ذنبك، والشعور بالذنب لا ينفع إن لم يكن بيدك حيلة.

كيف نتعامل مع الشعور بالذنب؟

هنا يجب أن ألفت انتباهك إلى أن الشعور بالذنب لا يأتي فقط مع الآخرين.. ربما تشعر بالذنب تجاه نفسك لأنك ظلمتها!

فكثيرًا ما نشعر بالذنب عندما نهمل في صحتنا أو عملنا أو أنفسنا. ولذلك يمكنك تطبيق هذه الخطوات سواء مع نفسك أو على الآخرين.

أعتقد أن أهم شيء لمداواة الشعور بالذنب هو الاعتذار وإصلاح الموقف.. ولكن أعتقد أنه لا أحد منا لم يمر بهذا الموقف الذي شعر فيه بالذنب تجاه شخص ما وعندما توجَّه له لإصلاح ما حدث لم يتقبل الشخص الآخر اعتذاره!

وتحوَّل شعوره بالذنب تجاه هذا الشخص لغضب شديد.. بل أيضًا قد يكون تسبب في ظلم أكبر لهذا الشخص!

ولذلك قبل أن نتكلم في كيفية إصلاحِ هذا الشعور بالذنب، يجب علينا أن نتفهم لماذا بعض الأشخاص لا يمكنهم تقبُّل اعتذارنا بشكل بسيط وسهل!

عَقَبَة في الطريق: التوقعات.

من ملاحظتي.. فإن الشعور بالغضب أو الحزن يأخذ بعض الوقت. فهو ليس مجرد زر تضغط عليه فيذهب. فهذه الموجات الداخلية التي يحدثها عند سقوطه

داخل قلبك تستمر لوهلة أو لدقيقة أو نصف ساعة أو يوم أو أكثر.. أعتقد أن هذا الأمر مرتبط بشدة الشعور والشيء المسبب له.

فبعض الناس يسيء التوقُّع ليس إلا.. فعندما يشعر بالذنب تجاه أحدهم يذهب له ويقول "أنا أسف" والآن عد كما كنت حالاً!!!

أريدك أن تبتسم؟

أريدك أن تحبني؟

أريدك أن تعود كالسابق؟

وعندما لا يجد هذا المردود يقوم بالغضب الشديد ويتحول الأمر إلى "أنا أخطأت أنني جئت لأعتذر لك!"، ومثيلها من العبارات التي تضع الطرف الآخر تحت ضغط نفسي كبير لكي يتصرف بشكل معين وإلا سيكون إنسانًا سيئًا!

يجب أن نعلم أن الجروح تحتاج لوقت لكي تشفى.. حتى ولو اعتذر صاحبها!



تخيل شخصًا قام بضربك على رأسك وتسبب في جرح طوله ٥ سم..
بعد دقائق ندم واعتذر.
ثم قال: "هيا أيها الجرح التَئِم الآن فورًا، لقد اعتذرتُ".
سخيف صح؟!
نفس حال من يؤذيك نفسيًا وعندما يعتذر يتوقع أن تتحول فجأة من حزن لسعادة.
فحتى لو قبلت الاعتذار.. فالجروح النفسية أيضًا تحتاج لوقت لتلتئم!

وهذه ليست دعوة لعدم قبول الأعذار أو دعوة للتمادي في الخصام. ولكن القليل من التفهم قد يوفِّر عليك الكثير من خيبة الأمل.

عَقَبَة في الطريق: اللغة!

هل تشكل اللغة عَقَبَةً في طريق الاعتذار لمن حولنا؟

– نعم!

كيف؟ وأنا أعلم كلمة "أسف" بكثير من اللغات

Lo siento

Je suis désolé

Es tut mir leid

Mi dispiace

Sinto muito

мне жаль

Maaf

Förlåt

对不起

فكل هذه الكلمات تعني أنا آسف.. وفي الغالب ما يكون حواري مع أشخاص يتحدثون نفس لغتي!

إذًا أين مشكلة اللغة؟!!!

أرأيت؟!!!

أنت كذلك منذ بداية الكتاب، لا تعطيني فرصة وتهاجمني. أنا حزين الآن وعليك أن تشعر بالذنب تجاهي!!!

ولكن لكي أقبل اعتذارك عليك أن تعتذر لي بلغتي المفضلة!

وحتى أثبت لك حسن نيتي سأخبرك عن لغتي في الاعتذار!

هناك كتاب شهير لـ جاري تشابمان – Gary Chapman، اسمه لغات الاعتذار الخمسة.

في هذا الكتاب يقترح جاري أننا كلنا نحتاج إلى كل هذه اللغات.. ولكن لكل

منا لغة أو أكثر هي الأكثر تأثيرًا.. ولذلك يجب علينا أن نغطي هذه اللغات جميعًا لكي نحصل على أقوى تأثير لاعتذارنا.

يمكنك أيضًا أن تعتبرها خطوات.. ولكن دعني آخذْكَ خلالها من وجهة نظري الشخصية!

١ - الندم.

٢ - تحمُّل المسئولية.

٣ - التعويض.

٤ - وعد.

٥ - طلب المغفرة.

١ - الندم: وهذه اللغة يحتاج صاحبها أن يرى تأثرك وحزنك الصادق على ما فعلت!.. فكثير من الناس يذهب للاعتذار لتأدية الواجب.. ولكن لا ترى على وجههم الإحساس بالندم أو التعاطف مع المظلوم.

ولذلك يجب عليك أن تعبِّر عن إحساسك بالذنب تجاه هذا الشخص.. وأن توضح له أنك تتفهم ما سببته له من ألم نفسي.

"أنا حزين على ما فعلته، أعلم أنني تسببت لك بألم شديد.. لا يوجد شيء يعوض هذا الشعور السيئ الذي سببته لك.. أنا حقًّا آسف!".

فهناك من يهتمُّ بأن يرى في عينك هذا التأثر والندم.. ودائمًا ما تسمع منهم "هو لا يشعر بحجم الذنب الذي ارتكبه" ويستمر في سرد كل ما تسبب فيه هذا الشخص من أضرار له.

٢ - تحمُّل المسئولية: هذه اللغة يهتم صاحبها بالاعتراف بالذنب وعدم المكابرة!

فهناك هذه الحاجة الدائمة لدى بعض الأشخاص لتوجيه الخطأ نحو الآخرين وأنهم مجرد رد فعل لما حدث.. وأحيانًا ما يكون هناك إظهار بسيط للإحساس بالذنب.. ولكن مع التأكيد الدائم أنها مسئولية الطرف الآخر!

لذلك يوجد أشخاص دائمًا ما تسمع منهم كلمة "أنا فقط أريده أن يتحمل مسئولية أفعاله!".

"أنا لا أريد منه شيئًا سوى الاعتراف بخطئه!".. "أريده أن يتحمل نتيجة أفعاله ولو لمرة واحدة!".

ولذلك يجب عليك مع هذا الشخص أن تؤكِّد على تحمُّلك الكامل لمسئولية أفعالك.

"أنا أعلم أنني أخطأت ولا يوجد أي مبرر لما فعلت.. أنا أتحمل المسئولية الكاملة تجاه هذا التصرف!".

٣- التعويض: أصحاب هذه اللغة لا يؤمنون بكثرة الكلام! فالأفعال عندهم تتحدث قبل الكلام.

لا يريد منك وعودًا بل يريد منك جهدً.. يريد منك فعلًا يعبِّر عن ندمك وأسفك وتحمُّلك للمسئولية وكل شيء!

لذلك كثيرًا ما تسمع من هؤلاء الأشخاص "لا أرى منك إلا الكلام، الكلام فقط!".

تأكد دائمًا أن تفعل شيئًا أثناء اعتذارك.. بالطبع لو كان هناك شيء يمكنك فعله لإصلاح ما فعلت بشكل مباشر فهذا سيكون أفضل شيء. إذا أفسدت شيئًا قُمْ بإصلاحه سواء كان شيئًا ماديًّا أو معنويًّا.. وإن لم يكن هناك شيء مباشر يمكنك أن تقوم بلفتة طيبة مثل إحضار هدية بسيطة جدًّا قيمتها تتمثَّل في أنك فكرت وقمت بعمل جهد لتصلح خطأك. لا يهم حجمها أو قيمتها المادية.. ولكن أهم شيء هو قيمتها النفسية لدى من تقدِّم له الاعتذار.

لذلك أحيانًا تجد من يمكنك مصالحته بمجرد شراء هدية أو إعطائه شيء ما.. هؤلاء الأشخاص يتحدثون لغة التعويض.. وهذا لا يعني أنهم أشخاص ماديون.. أبدًا.. ولكنهم أشخاص عمليون.

٤- **وعد:**- صاحب هذه اللغة يقلق كثيراً من تكرار هذه التجربة المؤلمة. فهو لا يوجد لديه مشكلة في مسامحتك ولكن أيضاً لا ينوي لأن يترك نفسه في الهواء معلقاً لا يعلم متى سيتعرض لصفعة أخرى.

دائماً ما تسمع من هذا الشخص كلمة "أوعدني أنك لن تكرر هذا الفعل مرة أخرى!"

ولذلك يجب عليك أن تُظهر لهذا الشخص مدى جديتك في عدم تكرار هذا الفعل.

"أعدك أنني لن أجعلك تشعر بهذا الشعور مرة أخرى!".

"أعدك أنني لن أقوم بهذا الفعل مرة أخرى".

"هذا الفعل لن يتكرر أبدًا".

قد تشعر من شرحي لهذا الأمر أن هذا النوع من الناس هو الأفضل.. وتتمنى أن يكون كل الناس مثل هذه الشخصيات.. تقول لهم "لن أفعل ذلك مرة أخرى" وينتهي كل شيء!

ولكن دعني أحذِّرْك.. إن هؤلاء الأشخاص يقلقون جدًّا من المستقبل.. وخوفهم من تكرار هذا الأمر يجعلهم يتنازلون عن أي تعويض أو اعتراف بالمسئولية أو التأسف. لذلك إذا قمت بتكرار هذه التجربة وتعريضهم للألم مرة أخرى.. ستكون مهمتك في المرة القادمة في غاية الصعوبة!

٥- **طلب المغفرة:** صاحب هذه اللغة يريد أن يشعر أنه كما أخذت زمام الأمور بيدك وتجاوزت حدودك وتسببت له بألم.. يجب عليك أن تعيد له حقه الذي سلبته.. وأن يعود له حق اتخاذ القرار في مسامحتك أو لا!

هذا الشخص يريد أن يشعر ويرى في عينيك أنك متمسِّك به.. وأنك لست فقط متعاطفًا ومتأسفًا على ما فعلت، أو أنك على استعداد أن تشتري رضاه بهدية ما أو فعل ما.. فهو لا يرى التعويض من نفس المنظور.. هو يريد أن يرى أنك متمسك بِرضاه وصفحه عنك.. وأنك لديك الشجاعة التامة لطلب العفو منه.

فهؤلاء الأشخاص يفصلون بين الأسف وطلب الصفح.

فيمكن لأي شخص أن يقول لك "أنا أسف" ثم يغادر.

لكن هو يريد هذا الشخص الذي يظل على بابك حتى يعلم أنك سامحته!

فدائمًا ما تسمع من هذا الشخص كلمة "لا أسامحك على ما فعلت أبدًا".. وأحيانًا يقولها أثناء تقديمك للأسف أو الاعتذار.

ولذلك عليك أن تصرَّ وتصبر وتتمسك بأن تسمع منه كلمة المسامحة.

ففي كثير من الأحيان عندما تطلب منه المسامحة.. يكون رده خلاص سامحتك! ولكن يجب أن تراقب لغة جسده وتعابير وجهه

هل بالفعل سامحك أم لا!

وهذا لا يتعارض مع ما سبق من إعطاء الآخر فرصة أن يلتئم جرحه وأن الحالة النفسية ليست بزر تضغط عليه فيتحول. ولكن هنا المقصود مراقبة تغير إيجابي حتى إن كان من وجهه شديد العبوس إلى وجه قليل العبوس تتخلله ابتسامة بسيطة ثم عاد مرة أخرى لعبوسه.

تعمد دائمًا تأكيد تمسكك بالحصول على مسامحته "لن أمضي حتى تسامحني.. خذ وقتك ولكنك ستجدني هنا كل دقيقة وكل ساعة وكل يوم حتى تسامحني".

هيا الآن.. حان دورك!!!!

هيا اعتذر لي؟!!

من الواضح أنك نسيت أنني أخبرك بهذه اللغات لكي أساعدك لتقديم الاعتذار لي.. ولكن من الواضح أنك لا تكترث لمشاعري!

أنت لم تعد تحبني مثل بداية قراءة هذا الكتاب!

أو من الممكن أنني أبالغ في مشاعري قليلًا.. فأنا أحب أن ألعب دور ملكة الدراما – Drama queen في بعض الأحيان.. ربما أنت عالق في ذهنك.. تبحث عن إجابة لهذا السؤال المنطقي!!!!

"وما هي لغتك لكي أعتذر لك بها؟ وكيف لي أن أعلم لغات من حولي لكي أعتذر لهم؟!.. هل سأقوم بترشيح كتابك لهم لقراءته ثم أدعوهم لامتحان تحديد اللغات قبل أن أقوم بالاعتذار؟".

– بالطبع يمكنك ترشيح الكتاب لهم! ولكن ليس من أجل معرفة لغة اعتذارهم.. ولكن من أجل نشر الوعي النفسي بين المجتمع.. ومن الجميل أن تتمتع أنت ومن حولك بنفس مستوى الوعي.. هذا يسهل الكثير من الأمور!

بالفعل عندما نشرح مثل هذه الأشياء كأنماط الشخصيات وأساليب التواصل والحوار وغيرها في الدورات ويكون هناك أزواج حاضرون أو أصدقاء مقربون.. بعدها يخبرونني بكيفية تطوُّر لغة حوارهم معًا، وأن استخدامهم لمصطلحات يعلم كل منهم العمق العلمي خلفها سهَّل عليهم التواصل كثيرًا.

ولكن الآن علينا أن نعود لسؤالك الأساسي.. فأنا لم أسامحك بعد، ولكن سأخبرك بوصفة سحرية لفعل هذا!

هذه الوصفة تتضمن الخمس لغات!



دعنا نَقُمْ باعتذار مجمَّع شامل COMBO Apology.

ولكن هذا يتطلب القليل من التركيز والاستعانة بفن اختيار الكلام.

"أنا حقًّا أسف، تسببت لك في كثير من الألم! لا يوجد شيء يبرر فعلي فأنا أتحمل مسئولية كل شيء وأنا على أتم الاستعداد لفعل أي شيء لكي تسامحني. وأعدك أني لن أكرر هذا مرة أخرى!".

١ – الندم: "أنا حقًّا أسف، تسببت لك في كثير من الألم!"

٢ – تحمل المسئولية: "لا يوجد شيء يبرر فعلي فأنا أتحمل مسئولية كل شيء".

٣– التعويض: "وأنا على أتم الاستعداد لفعل أي شيء".

٤ – طلب المغفرة: "لكي تسامحني".

٥ – الوعد: وأعدك أني لن أكرر هذا مرة أخرى!".

هذه زاوية.. وهناك زاوية أخرى لهذا الأمر، يمكنك مراقبة الأشخاص القريبين منك، مثل أهلك وأصدقائك المقربين، والتركيز على ما يساعدهم دائمًا في تقبُّل الاعتذار.. سواء منك أو من الآخرين. حينها يمكنك أن تدرك أي لغة يجب أن تركِّز عليها أكثر مع هذا الشخص!

وبالطبع ممكن في بعض الأحيان أن يكون اختيار اللغة يتناسب مع نوع الموقف. فإذا كانت أهم لغة عندي هي "الوعد" وعدم تكرار الأمر.. فإذا قمت بكسر حاسوبي أو هاتفي المحمول.. سأكون بالطبع أسعد إذا قمت "بالتعويض" وشراء جهاز جديد هدية مع وعد بعدم التكرار مرة أخرى!

في النهاية هذا كلام جميل.. وحتى لا أطيل عليك بالدراما.. أنا بالفعل سامحتك من كل قلبي وقيمتك في قلبي عادت كما كانت منذ أول لقاء لنا عندما نظرتَ لغلاف هذا الكتاب. ولكن.. هل هذا يعني أن أي شخص ستقوم بفعل هذه الخطوات معه سيسامحك؟!

بالتأكيد لا.. فأيضًا إمكانية عمل هذه الخطوات واللغات يتوقف على الشخص الذي أمامك وأيضًا الشيء الذي فعلته.

ولكن إذا قمت بفعل كل هذه الأشياء والإصرار عليها وتكرارها ولم يسامحك الشخص. تأكد أن الأمر ربما لا يمكن إصلاحه.. فأنت دمرت شيئًا كبير جدًّا لدى هذا الشخص لدرجة أنه لا يستطيع مسامحتك. وربما كان الأمر سيحتاج بعض الوقت لكي يستطيع تقبُّل هذا الاعتذار.

ولكن في النهاية يمكنك أن تنام وأنت مطمئن أنك فعلت كل ما بوسعك. وأنه لا يمكننا أن نتحكم في تصرفات أو مشاعر الآخرين. وتأكد أن شعورك بالذنب سيهدأ كثيرًا إن لم يكن سينتهي.



استراحات قلبية

همسة روحانية: أحيانًا يكون شعورنا بالذنب مرتبطًا بظلمنا لأنفسنا.. ففي كثير من الأحيان نشعر بالذنب بعد ارتكاب معصية.

إليك ٣ خطوات سريعة للتوبة.. وإذا فعلتها وجب عليك إنهاء هذا الشعور.

١ – الاعتراف بالذنب والندم عليه.

٢ – الامتناع عن الذنب فورًا.

٣– العزم والنية على عدم العودة أبدًا.

إذا صَدَقْتَ في الثلاثة صدقت توبتك حتى إن وقعت في الذنب مرة أخرى.. قُمْ بتكرار الثلاث خطوات بصدق إلى أن ينتهي عمرك.

وتذكَّر دائمًا أن التائب من الذنب كمن لا ذنب له.. والتائب من الذنب حبيب الرحمن.. و"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ".

وهذه المرة لن أقول لك إذا فعلت هذه الخطوات ولن تنجح لا تحزن. لأنه كما أخبرتني أمي رحمة الله عليها من قبل

> "إن كل شيء بين أن يقبله الله من العبد أو لا يتقبله إلا الاستغفار..
> فإن الله لا يردُّ عبدًا منكَسِرًا جاء يطلب منه العفو والمغفرة".

فأنا أؤكد لك –بإذن الله ورحمته– أن الله تعالى سيتقبَّلك إن صَدَقْتَ.

الوحدة
Loneliness



كبسولة

الوحدة شعور نعرفه كلنا.. فهو شعور يخبرنا "أنا في حاجة لكي أتواصل مع شخص. ولكن لا أريد أي تواصل مع أي شخص. أريد أن أتواصل مع شخص مهم بالنسبة لي وأنا مهم بالنسبة له".. أو ببساطة أنا أحتاج إلى تواصل ذي معنى - Meaningful connection

فلا يوجد أحد لم يشعر بالوحدة من قبل.. ولكن من الضروري ألَّا نخلط بينها وبين المشاعر الأخرى.

كثير من الناس يخلط بين الوحدة والملل.

هل شعرت يومًا بالملل وذهبت لمشاهدة التلفاز وبعد ساعات من مشاهدة كل ما تحب أغلقته ولم تشعر بأي تحسن.. شعرت فقط أنك قمت بإلهاء نفسك لبعض الوقت؟!

هل تجد صديقًا باستمرار يكتب على صفحته على الفيسبوك "أنا مَلَّان من هذه الإجازة".

وعندما تقترح عليه فعل أي شيء تجده غير مهتم ولا يتجاوب وكأنك تجيب عن سؤال آخر؟

دائمًا ما نخلط بين الوحدة والملل.. وذلك لأننا أحيانًا -بطريقة مباشرة أو غير مباشرة- نشعر بالخجل من أن نقول "أنا أشعر بالوحدة!!!".. ونجد أن "أنا أشعر بالملل" لها وقع أخفّ على آذان المجتمع.

أو بالفعل كثير منا فَقَدَ قدرتَه على رؤية شعور الوحدة بسبب الازدحام الوهمي للحياة.

قد تضيع القدرة على تمييز شعور الوحدة وسط كل طلبات الصداقة على الفيسبوك، أو العدد اللانهائي من الرسائل الجماعية – broadcast messages على واتساب؟!



في الماضي كان الإنسان يشعر بفراغ كبير إذا أصبح وحيدًا. ولكن اليوم يمكن أن تكون حياتك ممتلئة ولا تجد وقتًا كافيًا لفعل أي شيء.. ولكنك ما زلت وحيدًا.

لا يوجد لديك أي تواصل حقيقي مع من تحب، فتواصلك الوحيد وهمي من خلال شاشتك المضيئة!

أيضًا من الممكن أن يختلط علينا الوحدة والحزن.. فإذا فقدت شخصًا عزيزًا عليك كان يمثِّل جزءًا كبيرًا من حياتك سيندمج بداخلك الشعور بالحزن والشعور بالوحدة. ويجب عليك أن تعي الفرق بينهما حتى تستطيع أن تتعامل مع كل شعور على حِدَةٍ.. كما سنتعلم في هذا الجزء والجزء القادم الخاص بالحزن.

الوحدة والعزلة

هل أنت بخير؟

– نعم.

إذًا لماذا تجلس وحدك؟

– لا أعرف.. ولكنني مرتاح.

هل تشعر بالوحدة؟

– لا.

إذا كيف تكون وحيدًا ولا تشعر بالوحدة؟!!

لو كنت من محبي الهدوء وتقضية الوقت مع نفسك، بالتأكيد مرت عليك هذه المحادثة.

نحن كائنات اجتماعية تحتاج للتواصل مع العالم الخارجي.. ولكن أيضًا لدينا الحاجة للسكون والعزلة في كثير من الأحيان.

من خلال نظرية أنماط الشخصيات مايرز بريجز – Myers briggs التي وضعتها كاثرين كوك بريغز، وابنتها إيزابيل بريغز مايرز، نجد أن هناك نوعين من الناس:

النوع الاجتماعي – Extrovert : يستمد طاقته من خلال التعاملات الإنسانية.

النوع الذاتي – Introvert : يستمد طاقته من ذاته وقضاء بعض الوقت مع نفسه.

ولكن لا يوجد شخص ينتمي لفصيل واحد.. فكلنا لدينا نسبة من الاجتماعية ونسبة من الذاتية.. ولذلك جميعنا نحتاج للتواصل مع الناس بشكل ذي معنى.. وأيضًا نحتاج أن نرتاح وأن نعيد شحن بطارياتنا.



جربها

نصيحة: خصص دائمًا وقتًا للخلوة. ولا يوجد تعارض بين الخلوة والاجتماعية.



كبسولة

الوحدة ليست بالضرورة عزلة، يمكن أن تكون وحيدًا وسط الزحمة.

والعزلة ليست بالضرورة وحدة، يمكن تكون وحدك ومُؤْتَنِسًا.

كيف نتعامل مع الوحدة؟!

١ - تقبُّل الوحدة

الشعور بالوحدة حق بشري لا عيب فيه، ولكن هو أيضًا دعوة لتعيد النظر في علاقاتك وأنشطتك الاجتماعية.

٢ - قم بالتواصل



الحل يبدأ ببساطة.. قم بتلبية الإشارة التي أرسلها لك الشعور.

- قم بترك هاتفك المحمول وقم بحوار حقيقي مع أحد أفراد عائلتك.

- قم بالاتصال بشخص تحبه ويحبك وتحدَّث معه.. أو قم بتنسيق نزهة سريعة معه.

(أرجوك لا تلتفت للمكان والزمان والتفاصيل المرهقة.. أنت تريد أن تتواصل.. فكن مرنًا.. ولا تجعل التنسيق للخروج يدوم لشهور ويكون حينها الشعور بالوحدة قد تحوَّل إلى اكتئاب مزمن!).

- لا تقم بكثير من الحسابات، لا تنشغل بأنك آخر من اتَّصل أو أنك لم تتكلم مع هذا الشخص منذ فترة.. لا تعقِّد الأمور.. فقط تواصل!

ماذا لو لم أجد أحدًا لكي أتواصل معه؟

بالتأكيد أعلم أن هذا السؤال سيجول بخاطرك، فأنا قارئ جيد للأفكار.. نحن نمضي الكثير من الوقت معًا داخل هذا الكتاب فبالتأكيد بدأت أن أفهمك..

آسف.. لم أقصد أن أكذب عليك.. بالتأكيد أنا لا أعرفك جيدًا ولكن من خلال المحاضرات والدورات وسنين من التواصل مع الناس خلال عملي، دائمًا كنت أجد هؤلاء الأشخاص الذين يشتكون من الوحدة وعندما أقول لهم: "الحل بسيط، قوموا بالتواصل"، يظهر الحزن والإحباط على وجههم.





دائمًا ما أحب أن أناقش بعض النقاط مع هؤلاء الشباب.

أولًا: بالتأكيد هناك شخص يحبك ويكترث لأمرك، ربما أنت لا تدري أو لم تتعود على صناعة تواصل مباشر وصريح معه، فكثير من العلاقات القوية لا يعلم أطرافها قيمتهم لدى الآخر، وذلك فقط بسبب قلة التعبير عن المشاعر وقلة التواصل.

ثانيًا: يجب أن نأخذ المسئولية تجاه سلوكياتنا، فقد نكون نحن أيضًا نتسبب في شعور من حولنا بالوحدة، بكثرة نظرنا للهاتف وعدم إعطاء الاهتمام الكامل للشخص الذي نتعامل معه.

فهناك الآن مصطلح نفسي يشرح هذه الظاهرة يُسمى (فابنج – Phubbing) وهو حسب قاموس كامبريدج يعني تجاهل من يرافقك أو من حولك من أجل النظر في الهاتف.

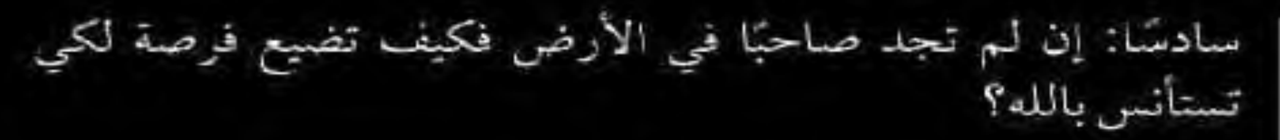
ثالثًا: قد تكون بالفعل تهتم بكل هذه الأشياء ولكنك في المكان الخطأ، وبالتالي أنت محاط بأشخاص غير مناسبين، وفي هذه الحالة أنصحك أن تزور أماكن جديدة وتشارك في أنشطة جديدة، وبالتالي يمكنك أن تجد فرصًا أفضل للتواصل.

رابعًا: تتذكر نداء شعور الوحدة "أريد أن أتواصل مع أحد أحبه واهتم لأمره ويحبني ويهتم لأمري"، والله لا أجد أحدًا يقع عليه هذا التعريف مثل أسرتك. إن كنت لا تستطيع أن تجد صُحبة جيدة داخل بيتك فعليك أن تعمل جاهدًا لمعرفة السبب والعمل على حله، فهذه أكثر بيئة تمتلئ بالدفء والحب.

خامسًا: لا تبالغ في توقعاتك.. ولا تبحث عن الكثرة وركز على الجودة. فقد يكفي الإنسان صديق أو اثنان لكي يكون سعيدًا، فكلما ازداد نضج الإنسان ازدادت قدرته على تصنيف من حوله لـ (أصدقاء مقربين – أصدقاء – معارف).







سادسًا: إن لم تجد صاحبًا في الأرض فكيف تضيع فرصة لكي تستأنس بالله؟

أتذكر أن في إحدى فترات حياتي مررت بوحدة رهيبة؛ كنت أمر بمرحلة انتقالية بين التحوُّل من شاب لا يهتم إلا بهواه إلى شاب يحاول أن يكون رضا الله سبحانه وتعالى أول اهتماماته، في هذه المرحلة لم يكن لدي أصدقاء!

فقد كان لديَّ الكثير من الأصدقاء، ولكن صحبتهم لم تكن تخلو ممَّا يغضب الله، وفعل كل ما أحاول أن أتجنبه في حياتي الجديدة. وفي الوقت نفسه لم يكن لديَّ أصدقاء من الجانب الآخر. ولكن دعني أقل لك إن هذه الفترة كانت من أفضل فترات حياتي، فكنت أذهب إلى المسجد ولا أتعجل في المغادرة بعد الصلاة. كنت أجلس بين المغرب والعشاء أدعو الله وأقرأ القرآن. كنت أمضي معظم وقتي مصاحبًا لكتاب أو مشاهدًا لفيديوهات تعلمني أكثر عن الله سبحانه وتعالى.

شعرت في هذه الفترة أنني مع الله ولم أشعر بغياب أصدقائي القدامى إلى أن رزقني الله صحبة جديدة صالحة.

ولا أعني بهذه الكلمات أن تدخل في كهف تتعبد فيه، فكما ذكرت من قبل لقد خلقنا الله وبداخلنا الحاجة إلى الناس والتواصل معهم وغيابنا عن الناس يؤثر في صحتنا النفسية، ولكن إذا ضاقت بك السبل فباب الله لا يُغلق أبدًا!

الحزن
Sadness



تنبيه

هذا الجزء خاص بمشاعر الحزن الذي نمر بها جميعًا، إذا كنت تعاني من صدمة نفسية كبيرة - Trauma، أنصحك باستشارة معالج نفسي أو طبيب نفسي؛ فكلنا يحتاج لمساعدة احترافية في كل مجالات الحياة وخصوصًا الصحة النفسية.

الحزن من أكثر المشاعر المظلومة اجتماعيًا، الحزن شعور نبيل، لا أعلم لماذا يضطهده المجتمع!

ولكن دعنا نتكلم بصراحة، فكعادة جميع المشاعر السلبية لم يخبرنا أحد عن معناها أو أهميتها، بل كثيرًا ما نخلط المشاعر ببعضها.. فمن الوارد دائمًا خلط الحزن بالاكتئاب!

اليوم يعبِّر الناس عن إحساسهم بالحزن بقولهم: "أنا مكتئب".

وبالتالي ستسألني بكل تأكيد: "إذن ما هو الحزن؟".



كبسولة

الحزن هو الفقد.

الحزن هو شعور يخبرنا أننا فقدنا شيئًا أو شخصًا مهمًا بالنسبة لنا.

وكالعادة أريدك أن تتخيل الحياة دون حزن...

تفقد أشياءك فلا تحزن.

تفقد أحبابك فلا تحزن.

أي إنسان يمكنه أن يعيش دون الحزن، **فلولا الحزن على ما فقدنا لما تمسكنا بما لدينا الآن!**

معنى التعلُّق

الحزن مكون أساسي للبشر، فالحزن يعني الفقد، والفقد يعني التعلُّق، والتعلُّق يعني الاحتياجات!

فنحن نولد باحتياجات، ولكي نؤمّن هذه الاحتياجات نبدأ رحلة التعلُّق الأولى؛ نتعلق بلبن أمنا.. وصوتها وملمس جلدها.. حتى رائحتها ونفسها ووجودها حولنا.. نبكي إذا فقدنا هذه الأشياء البسيطة.

نكبر قليلًا فنتعلق بألعابنا، ونحزن ونبكي إذا انكسرت أو ضاعت أو أخذها أحد منّا، نكبر ويزداد تعلقنا بأمنا وأبينا ومَن حولنا.. وتستمر رحلة التعلُّق حتى ننضج قليلًا ونتعلم وجود الله سبحانه وتعالى، وأننا عباد له، وأنه جلَّ جلاله خالقنا ورازقنا وحامينا وجابر خواطرنا.. فنتعلق به سبحانه وتعالى.



وهذا هو أجمل تعلُّق فكل شيء نتعلق به في هذه الحياة يُفقَد، والله سبحانه وتعالى جلَّ جلاله لا يُفقَد أبدًا، حتى وإن ضللت الطريق فطريقه معلوم لا يتغير.

ولكن دعنا نتعمق داخل معنى التعلُّق أكثر..

بالنسبة لي التعلق مرتبط بالاحتياجات، نحن كبشر لدينا احتياجات كثيرة، ودائمًا ما نلجأ لمصدر ما لتلبية هذا الاحتياج.. وبعد أن نطمئن أن هذا المصدر يُلبي احتياجنا، نقوم بتكرار هذه التجربة.

ثم تتم عملية تعليق تلبية الاحتياج لهذا المصدر، ومن ذلك يحدث التعلُّق؛ أي التمسك بالشيء الذي يغطي احتياجنا.

يمكنك ببساطة أن ترى ذلك في تعلُّقك بالهاتف.

كم منَّا اليوم يشعر بحزن شديد إذا فقد هاتفه؟ حتى ولو لفترة وليس بالضرورة فقدًا نهائيًّا؟

كم منَّا يشعر بالحزن عندما يفقد التواصل بشبكة الإنترنت؟

كم منَّا يحزن إذا فقد بطاقته الشخصية حتى؟

فنحن نتعلق بمثل هذه الأشياء المادية؛ لأنها تملأ لنا احتياجات معينة، وهذه فكرة سهل أن يتقبلها المجتمع.

ولكن عندما نأخذ التعلق من منظور نفسي وبشري ونقوم بربط التعلق بالاحتياج، ستجد أن بعض المعاني لدى بعض الأشخاص تبدأ بالاهتزاز!

كيف يمكنك أن تربط تعلقي بأمي أو أصدقائي أو شريك حياتي بالاحتياجات؟

هل تقصد أنني شخص "مصلحجي"، أي شخص يبحث عن مصلحته دائمًا؟!

- نعم أقصد ذلك، ولكن لماذا نتعامل مع هذا الأمر وكأنه وصمة عار؟

في كثير من الأحيان تكون الأفكار المجتمعية سطحية أو مُعمَّمة بعض الشيء، نعم هناك الشخص الذي يتواصل مع الناس من أجل احتياجاته الشخصية، ولا يرد هذه الخدمات لأحد، وهو شخص أناني لا يبحث عن شيء سوى ملء احتياجاته، ولا يساهم في ملء احتياجات أحد.

أتفق أن هذا سلوك سيئ، ولكن لا يمكننا أن نأخذ هذا ونضعه كقاعدة ضد الطبيعة البشرية.

فصدق الحب والتعلُّق يجب أن ينفصلا عن أي احتياج من وجهة نظر الكثيرين، لكي يصبح هذا الحب نقيًا، فالكثير من الناس كي يُعبروا عن صدق حبهم لك يقولون: "أنا أحبك.. لا أريد منك شيئًا".

ومن وجهة نظري هذه هي أزمة الرومانسية السينمائية غير الواقعية.



نحن نحتاج لأصدقاء؛ لأن هذه الصداقات تلبي لنا احتياجات، ونحتاج لأحباب؛ لأن وجودهم يلبي احتياجات لنا.

وبهذا الكلام أنا لا أعني أن نحب من حولنا ونتعلق بهم فقط من أجل هذه الاحتياجات.. ولذلك يجب تقسيم شعورنا بالتعلق لشقين:

- التعلُّق بالمصدر.
- التعلُّق بالاحتياج.

فيبدأ الأمر بحاجة يلبيها لنا المصدر، ومع تعلقنا بالحاجة نتعلق بمصدر قدوم الحاجة.

أعلم أنك تسأل الآن: نحن نتكلم عن الحزن والفقد، فلماذا كل هذا التفصيل في التعلق؟

لا تقلق، نحن نبني أرضية مشتركة لتساعدنا على تفهُّم الجزء القادم.





كيف يمكننا أن نتغلب على الحزن؟

هذا من أكثر الأسئلة التي تأتيني.. الجميع يريد أن يتغلب على الحزن، ولكن هذه مباراة صعبة؛ فلا يمكنك هزيمة الحزن، فالفقد شيء أساسي في هذه الحياة، كما أخبر سيدنا جبريل نبينا عليه الصلاة والسلام: "وأحبب من شئت فإنك مفارقه".

ولذلك وجب علينا أن نتعلم كيف نتعامل مع الحزن ونحتويه ونعيش معه، لأنه لا يوجد سبيل لتجنُّبه أو التخلص منه في هذه الحياة.

كيف نتعامل مع الحزن؟

١ – استرجاع المفقود

ولكي نستطيع أن نفعل ذلك يجب علينا أن نستمع أكثر لما يقوله لنا الحزن.



كبسولة

الحزن ينبهنا ويقول: "لقد فقدت شيئًا أقدره وأعتز به".
وفي بعض الأحيان يكون الحل بهذه البساطة؛ قم باسترجاع ما فقدته..
فإن كان شخصًا فقدته بسبب خلاف ما.. أرسل هذه الرسالة المعلقة منذ شهور أو سنوات.. استرجعه!
وإن كان شيئًا قم الآن ولا تتوقف عن البحث حتى تجده!
كثيرًا ما يكون الحل بسيطًا ومتاحًا ولكننا لا ننتبه له.

ولكن ماذا عمَّا لا نستطيع أن نسترجعه؟

فالحياة ليست بهذه البساطة والوردية.. لقد فقدت هذا الشخص بقراره هو ولا أستطيع إرجاعه لأنه لا يريد!

وبالتأكيد أسمع هذا الصوت.. لقد فقدت هذا الشخص لا بقرار مني ولا بقرار منه، لقد ترك هذه الحياة وتركني هنا!

كيف أتعامل مع الحزن إن لم يكن استرجاع المفقود ممكنًا؟!

هذا السؤال أكثر من رائع، ولكن دائمًا يجب علينا أن نقوم بعمل فحص للواقع – Reality check

هل بالفعل لا يمكننا استرجاع المفقود؟!

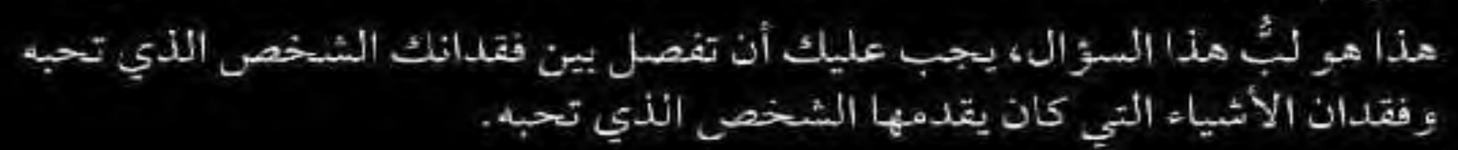
– أقول لك فقدت والدتي، ما هذا السؤال السخيف؟!

تدبر

أنا أتفهم غضبك، ولكنني بالفعل أحاول أن أساعدك هنا..



هل تتذكر ما سبق في عملية الفصل بين التعلُّق بالمصدر والاحتياج؟!



هذا هو لبُّ هذا السؤال، يجب عليك أن تفصل بين فقدانك الشخص الذي تحبه وفقدان الأشياء التي كان يقدمها الشخص الذي تحبه.

الألم النفسي يجتمع بين الشِّقَّين، ولذلك عليك فصلهما حتى تستطيع التعامل معهما.

٢ – استبدال المفقود

أحب أن أؤكد على وعدي، نحن لا نتغلب على الحزن ولكن نحاول أن نحتويه لكي نعيش معه حياة طيبة.

جربها

الخطوة الأولى:

عندما نشعر أن ما فقدناه لا يمكن أن نسترجعه أو نستبدله، يجب علينا أن نحضر ورقة وقلمًا وكتابة كل ما كان يملأه هذا الشخص من احتياجات، مهما كانت بسيطة!



مستوى الحزن

١٠٠٪

مثال الأم في إحدى الحالات:

١ - تدعمني نفسيًّا.

٢ - تستمع لما أقوله.

٣- تشاركني في التسوق.

٤ - تحتضنني باستمرار.

٥ - تعطيني من انتباهها، تُشعرني أنني موجود.

٦ - تساعدني في مذاكرتي/ عملي.

٧- تخرج معي في الإجازات.

٩- ...

١٠- ...

إلى آخره.

الخطوة الثانية:

يجب عليك أن تبدأ في البحث داخل دائرة أهلك وأصدقائك ومعارفك عمَّن يستطيع أن يغطي بعض هذه الاحتياجات.

ولأن في العادة يكون من المستحيل أن تجد شخصًا واحدًا يمكنه أن يغطي كل الاحتياجات، فلا يوجد على وجه الأرض من يمكنه تقديم ما تقدمه الأم، حتى ولو وُجد لا يمكن أن يقدمه بالشدة نفسها، فلا يوجد بديل لحب الأم.

مثال:

١ - تدعمني نفسيًّا (صديقي المقرَّب مصطفى، فهو جيد في التواصل ويفهمني دائمًا).



مستوى الحزن

٦٠٪

٢- تستمع لما أقوله (مصطفى أيضًا).

٣- تشاركني في التسوق (أمير لأنه يملك ذوقًا جيدًا وهو يحبني أيضًا).

٤- تحتضنني باستمرار (أختي الكبيرة/ زوجتي).

٥- تعطيني من انتباهها - تشعرني أنني موجود (زوجتي/ ابنتي).

الخطوة الثالثة:



مستوى الحزن

٪٣٠

الآن استطعنا أن نقلل من فزع العقل. فعندما يختفي مصدر كبير مثل الأم أو أي شخصية مهمة، ينهار العقل لتعلّقه الكبير بالشخص، وأيضًا بشكل غير مباشر بما سيتركه هذا الشخص من فراغ.

فإذا تمت معالجة الجزء الخاص بالتعلق بالاحتياجات، ماذا عن التعلّق بالشخص؟!

أسمعك الآن وأنت تقول: "استطعت أن تستبدل الاحتياجات بمصادر جديدة.. ماذا ستفعل الآن؟! ستقول لي احصل على أم جديدة؟".

بالطبع لا!

الخطوة الثالثة هي تقبُّل هذه الخسارة الكبيرة، وأعطي لنفسك الوقت لكي تحزن وتبكي!

نعم ابكِ وخذ وقتك لكي تشعر بفقدك، ولكن خلال هذه المرحلة حاول أن تجد زاوية جديدة لرؤية ما فقدته!

أتتذكر ما قلته حين تكلمت عن أمي رحمة الله عليها في شعور الأمل؟

أنا الآن أحيا وكُلي أمل أن يتقبل الله عملي وأستطيع أن أدخل الجنة وأراها مجددًا!

هذه هي الزاوية الجديدة.

أحيانًا نفقد من نحب ولكن هذا ليس إلى الأبد.. فهذه الدنيا قصيرة، ستنتهي ولن يبقى سوى الآخرة الأبدية، التي سنجتمع فيها مع مَن أحببنا.

ولذلك أريدك أن تحزن وأن تعتنق هذا الحزن، ولكن وأنت على يقين أنك لم تفقد من أحببت إلى الأبد.


تدبر

ملحوظة مهمة: دون الخطوتين الأولى والثانية ستكون الخطوة الثالثة في منتهى الصعوبة!

لأن الألم عندما يكون مضاعفًا يُحدث ارتباكًا كبيرًا في حالتك النفسية، ولكن عندما نقوم برفع حِمل الاحتياجات يبقى لدينا حِمل فقد الشخص، وعندما نحتضن مشاعرنا وحزننا ونُحسن الظن بالله أننا سنلتقي بأحبابنا في النهاية، عندها يمكن أن نعيش مع هذا الحزن.

لأنه مهما فعلت لن ينتهي بداخلك أبدًا شعورك بالحزن لفقدان من أحببت.. اليوم وبعد سنين عديدة، أنا ما زلت أبكي حين أتذكر أمي رحمة الله عليها. فقد كتبت قصتها داخل هذا الكتاب والدموع تملأ عيني. والآن أذكرها وعيني تفيض، ولكن ما زلت أستطيع أن أخرج هذه الابتسامة وأنا أدعو لها، وقلبي ممتلئ بالأمل في لقاء قريب!

الملل
Boredom



كبسولة

الملل شعور يخبرنا: "حياتنا تحتاج إلى تحدٍ جديد".

أحيانًا نشعر بالملل، ليس لأننا فعلنا شيئًا خاطئًا؛ ولكن أحيانًا نشعر بالملل لأننا نقوم بإدارة حياتنا بشكل مثالي ليس إلا.

فمثلًا أنت شخص طيب يعامل زوجته وأهله وأصحابه بإحسان، تذهب لعملك وتقوم بما عليك فعله، وتعود إلى بيتك لتقوم بما تقوم به كل يوم.

قد تتحول الحياة إلى شكل نمطي ممل ليس لأنك إنسان فاشل، ولكن لأنك إنسان ناجح تمكنت من إدارة التحديات المتاحة في حياتك، ثم اخترت أن تثبت داخل المنطقة نفسها؛ (منطقة الراحة – Comfort zone).

أو من الممكن أن تشعر بالملل لأنك لم تجد أي تحديات أصلًا تخوضها في حياتك، فبعض الشباب يشتكي من الملل وهو لا يريد أن يأخذ تحدي الدراسة ولا يريد أن يأخذ تحدي البحث عن الشغف أو يأخذ تحدي تجربة أشياء جديدةٍ، وفي النهاية بالتأكيد سيشعر الإنسان بالملل. لأن مشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت ليس بهما تحديات كافية لكي يمنعا دخول الملل إلى حياتك، ولكن في كثير من الأحيان تكون هذه هي وسائل الإلهاء التي يستخدمها عقلك لكي يتجنب مواجهة شعور الملل المسيطر على حياتك.

ويجب أن تعلم أن الانشغال أيضًا لا يمنع الملل، كما ذكرنا أن كثرة الناس لا تعني عدم الشعور بالوحدة، الانشغال لا يعني عدم الشعور بالملل. فمن الممكن أن تكون منشغلًا ليلًا ونهارًا ولا تزال تشعر بالملل من حياتك!

ولكن يجب علينا أن نفصل بين الاتجاهات التي قد يأتي بها الملل؛ حتى يمكننا أن نتعامل معه بشكل أفضل.

الملل والعمل

كثير من الأشخاص وخصوصًا الشباب يحضرون جلسات الاستشارات المهنية، ويكون الطلب الأول لهم "أريد أن أغيِّر مجال عملي – career shift".

وعندما نتكلم قليلًا لكي أحاول أن أفهم السبب الحقيقي وراء هذه الحاجة، يكون: "أنا لا أشعر بالشغف تجاه عملي.. أنا أشعر بالملل داخل هذه الوظيفة".

حينها أحاول أن أكتشف معه هل هو بالفعل لا يريد العمل بهذا المجال، وفي كثير من الحالات نجد أنه لا توجد لديه مشكلة مع المجال، ولكن توجد لديه مشكلة مع وظيفته الذي استطاع أن يتقنها الآن، ولا يشعر بأي تحدٍ أثناء تنفيذها.

وبعدها يكتشف هذا الشخص أن كل ما يحتاجه هو طلب ترقية أو نقله من هذه الوظيفة إلى وظيفة أخرى داخل القسم نفسه الذي يعمل به، أو ترك هذه الشركة والذهاب لشركة أخرى في المجال نفسه، تتيح فرصة أكبر لموظفيها أن يتقدموا في المراتب الوظيفية.

أحيانًا أيضًا أقابل أشخاصًا سبب شعورهم بالملل داخل العمل هو أنفسهم؛ فهم الذين اختاروا أن يتوقفوا مكانهم، ولا يطورون من أنفسهم، ولا يبحثون عن دورات تدريبية ومهارات جديدة تؤهلهم لكي يتقدموا إلى مراتب أعلى من وظيفتهم، واكتفوا بالذهاب إلى العمل والحصول على راتب آخر الشهر.

فالله خلقنا بحب التطور والتعلُّم، ومن الإحسان أن يقوم الشخص دائمًا بتطوير نفسه ومهاراته.

أيضًا هناك جانب آخر للعمل، وهم أصحاب الأعمال الإبداعية. فالأعمال التي تعتمد على الإبداع والفكر أحيانًا ما يحتاج صاحبها إلى استراحة من فترة إلى أخرى، فقد يختلط على الشخص إرهاقه الذهني والعقلي بالملل.

فإن كنت من أصحاب الأعمال الإبداعية احرص دائمًا على الحصول على إجازات، وأن تجدد من شكل بيئة العمل التي توجد داخلها، سواء المكان الذي تعمل به أو شكل المكان وديكوراته الداخلية.

أيضًا احرص على اختيار مشروع يثير فضولك، ويضغط عليك لكي تطوِّر من نفسك ومن إمكانياتك، أوجد فكرة تتحداك وتستفز قدراتك!



كبسولة

وبالتأكيد يمكنك أن تلاحظ أن دائمًا ما يكون سبب الملل هو غياب التحدي، وعندما يغيب التحدي تغيب المتعة ويظهر الملل.

الملل والزواج

في كثير من العلاقات الزوجية ما يشتكي الطرفان أو أحد الأطراف من الملل، أصبحت العلاقة روتينية ولا توجد بها أي متعة أو إثارة!

وكالعادة يجب أن نقوم باختبار الواقع – Reality check. هل بالفعل الملل مصدره علاقتك مع شريك حياتك؟ أم أن الملل يتخلل إلى حياتك بشكل عام وتقوم بالتالي بتحميله على زواجك؟

وعندما نقوم بهذا الفصل.. يستطيع الإنسان أن يحمِّل علاقته ما تستوعبه ولا يحمِّلها أكثر من طاقتها فتنهار.

ولكن أحيانًا يكون الشعور بالملل داخل العلاقات يمثل "بعبعًا كبيرًا" لبعض الناس، فما تعلمناه عن الحب في السينما هو أنه مثير! مليء بالمغامرات والمشاعر، وبالفعل عندما ارتبطنا كنا نشعر ببعض من هذه المشاعر وليس كلها، لأنه بالتأكيد هناك الكثير من المبالغات فيما يُعرَض على الشاشات. ولكن كان لدينا القليل من هذه المتعة والإثارة، والآن ذهبت!

وتبدأ الأفكار السلبية حول العلاقة تزداد، وتكثر "نحن لا نحب بعضنا كما كنا في السابق"، "يمكن لم نعد مناسبين"، "لا يمكنني الانفصال ولذلك يجب عليَّ أن أتقبل أن أعيش حياة زوجية مملة".

كل هذا يمكن أن يختلف لو غيرنا وعينا وتعلمنا أن الملل يصيب الكثير من العلاقات الناجحة، فعندما نرتبط تواجهنا العديد من التحديات ويكون أمامنا الكثير من الأمور لكي نكتشفها معًا. وبعد فترة بالتأكيد حجم هذه التحديات سيقل، وسنبدأ نوعًا ما بحفظ بعضنا، وتهدأ الإثارة ويبدأ الملل في تنبيهنا أن هذه العلاقة تحتاج لقليل من الاهتمام.

نحتاج لكي نقضي وقتًا أكثر معًا.. نحتاج أن نجد شيئًا جديدًا لنتابعه.. أو شيئًا جديدًا نتعلمه أو نمارسه.

يمكن أن نعيد اكتشاف بعضنا.. فالأحلام تتغير والأمنيات تتطور ولا شيء يبقى!

من أكثر المشاكل التي أراها بين الأزواج أنهم يظنون أنه لا يجب أن يكرروا أسئلة الماضي:

- ماذا تتمنى أن تفعل؟
- أين تتمنى أن تذهب؟
- ما كتبك المفضلة؟
- من هم أقرب أصدقائك؟
- أفضل ٣ وجبات وأفضل ٣ تحليات؟
- أكثر مقولة تؤثر فيك؟
- أكثر شيء يلهمك؟

كل هذه الأسئلة تتغير عبر الزمن.. لماذا لا نسأل؟

لماذا لا نبحث عن أشياء جديدة لنفعلها ونتابعها معًا؟



كبسولة

الملل في العلاقات يأتي عندما تفقد العلاقة اهتمامنا وتتحول لوظيفة؛ كلٌّ منا يفعل دوره فيها بشكل مثالي دون جديد!

الملل والنفس

لم أرد أن أختار "الملل والحياة" كعنوان، لأن الحياة كبيرة جدًّا ومليئة بالتحديات باستمرار، ولكن نحن من نختار أن نجلس في دائرة الملل. ربما يحدث هذا الملل بسبب مفاهيم خاطئة عن الحياة تحركك.

مثل ما ذكرنا في بداية الكتاب عن مفاهيم الكثير من الناس عن المال وجمعه وارتباطه بالسعادة، فيقوم هذا الشخص بحصر حياته كاملة في دائرة مفرغة من الأعمال الروتينية للحصول على المال.

أو في بعض حالات الشباب في بداية حياتهم، يكون دائمًا شعورهم بالملل مصاحبًا لكلمة "لا أعرف ماذا أفعل".

وعندما أقرأ اقتراحات لا أشعر بالحماس تجاه أيٍّ منها.

ولكن نصيحتي الدائمة في هذا الجزء أن تسترجع ما تعلمناه في الجزء الخاص "السعادة والتوقعات".

كثيرًا ما يكون حكمنا غير صحيح.. كثيرًا ما نفعل أشياء ونستمتع بها ونقول: "لم أكن أتخيل أنني سأستمتع إلى هذا الحد!".

لاحظ دائمًا أن الملل المرتبط بالحياة الشخصية يحتاج إلى تحدٍ جديد لكسره، ولكننا نحتاج إلى تحديات آمنة لا تصنع ضغطا نفسيًّا كبيرًا علينا، نحن نبحث عن تحدٍّ ممتع!

وإليك بعض الأفكار من تجارب شخصية لممارسة تحديات جديدة بعيدة عن مجال العمل:



١٥ فكرة لتحدي الملل

١) **أوجد فكرة أو موضوعًا واقرأ عنه وأصبح خبيرًا فيه**، بالنسبة لي أتعلم كثيرًا عن مجال التكنولوجيا وإحدى هواياتي الآن متابعة وقراءة كل ما هو جديد في عالم الصناعة الحديثة.

٢) **اشترِ حيوانًا أليفًا** وتعلم عنه واعتنِ به، وإن كان يمكن تدريبه سيكون هذا تحديًا رائعًا.

٣) **جرب التصوير**، فالجميع يملك هواتف ذكية الآن لا تحتاج لكاميرا احترافية لتبدأ.

٤) **الأعمال اليدوية**، دائمًا ما أشتري ألعابَ التجميع ثلاثية الأبعاد – 3D puzzle فهي تساعدني كثيرًا في تصفية ذهني، وأن أمرَّ بتحدٍ جديد ولكن بسيط وآمن، ولا يمثل الكثير من الضغط النفسي.

أيضًا كنت في الماضي أقوم بصناعة أعمال فنية من عجينة السيراميك، فهي سهلة التحضير ويمكن أن تصنعها بسهولة في البيت أو تشتري منها جاهزة، كنت أبيع الميداليات وباقات الزهور الصناعية لأصدقائي وأقاربي.

٥) **ازرع**، الكثير من الناس لا يعلم عن متعة الزراعة وكيف تربي بداخلنا الصبر والاهتمام والتركيز. كنت أزرع النعناع والريحان والصبار مع أمي رحمة الله عليها، وأستمتع يوميًا بمتابعة تطورها ونموها.

٦) **تطوَّع**، من أجمل أيام حياتي وأكثرها تأثيرًا في شخصيتي فترات التطوع في الأعمال الخيرية، فهي تزرع بداخلك متعة العطاء وتعلمك كم أنك لست وحيدًا، وأن بإمكانك إحداث فرق في حياة من حولك.

٧) **تعلم لعبة**، أنا أحب الشطرنج وأستمتع باللعب مع أبي بالطبع هو يفوز دائمًا. لأن هزيمته تعتبر عقوقًا ولا أريد أن أدخل النار في مباراة شطرنج (مزحة)، يهزمني أوقاتًا وأهزمه أوقاتًا. أيضًا استطعت يومًا أن أهزم اللاعب الثالث

على جمهورية مصر العربية في الشطرنج. منذ هذا الحين وهو يحاول أن نلعب مرة أخرى ولكنني أتهرب منه؛ فأريد أن أحتفظ بلقب الفائز إلى النهاية. نعم أنا شخص أحب الفوز ولا أقبل الهزيمة، "المباراة لا تنتهي حتى أفوز – it's not over until i win" أتتذكر؟

٨) **عبِّر عن أفكارك بالكتابة**، قبل أن تصبح الكتابة عملاً بالنسبة لي أنا أكتب منذ عمر الـ ١٣، وكنت أكتب الشعر والقصص الصغيرة وكنت قد بدأت كتابة ٤ فصول من رواية خيال علمي منذ ٧ سنوات، وأعتقد أنني بعد هذا الكتاب قد أعيد النظر في استكمالها!

٩) **ارسم**، الرسم والتلوين من أفضل المهدئات، كنت دائمًا ما أقوم بتحديات مع أصدقائي محبي الرسم، نقوم باختيار رسمة (غالبًا ما تكون شخصية كارتونية) ثم نرسمها، وإن لم تكن تحب الرسم يمكنك أن تشتري كتب التلوين فهي أيضًا ممتعة.

١٠) **اطبخ**، أيضًا من هواياتي تعلم الطبخ خصوصًا بعد افتتاحي مطعمًا كنت أحب أن أشارك الطباخين في المطبخ، وتعلم كيف تتم تسوية الأطعمة وتحضير الأشياء، حتى أعود لكي أستعرض أمام زوجتي مهاراتي الجديدة! (تنبيه: تسببت هذه العادة في زيادة وزني والآن أتعلم طرق تحضير الشوفان والأكل الصحي والنباتي، وهذا تحدٍ رائع أن يتعلم مُحب للأكل مثلي كيف يصنع طعامًا شهيًا وصحيًا في الوقت نفسه.

١١) **مارس رياضة**، كثير من الناس ترتبط معهم ممارسة الرياضة بالجري أو الذهاب للصالة ورفع الأثقال. يمكنك أن تبحث في النوادي المجاورة لك عن تدريبات للخيل أو السباحة، أو دروس في الملاكمة وفنون القتال، أو مارس نشاطا بسيطا مثل المشي في الهواء المفتوح.

١٢) **يوجا**، تدريبات التأمل واليوجا من أمتع الأنشطة، وأيضًا تساعدك على التدرب على ما يُسمى "تركيز كامل للذهن – Mindfulness"، وحسب علم النفس الإيجابي هذه من أهم مكونات السعادة. وهي ببساطة أن تستطيع أن تعيش بكل ذهنك وتركيزك داخل تجربة واحدة بدون تشتت.

١٣) **تعلم لغة جديدة**، هذا التحدي مفيد وممتع، فعندما تتعلم لغة جديدة تنشط ذهنك وذاكرتك، بصراحة تعلمت الإنجليزية منذ الصغر ودائمًا ما أستمر في تعلمها وممارستها بسبب العمل، ولأن معظم الكتب والمراجع والأبحاث متاحة بالإنجليزية. ولكن أتمنى أن أتعلم لغة ثالثة، بالإضافة إلى تطوير لغتي العربية التي أعتز بها. تعلمت القليل من اللغة الإسبانية منذ سنوات ولكن لم أتطور فيها كثيرًا.

١٤) **خطط لرحلة**، قم بتخطيط رحلة سياحية داخل مدينتك أو إن استطعت إلى أي مدينة تهتم بزيارتها. اكتشاف المعالم السياحية والتعلم عن تاريخ الأرض من الأشياء الممتعة جدًّا. فأنا أسكن في القاهرة وهي مليئة بالمساجد الأثرية والأماكن العريقة مثل قلعة صلاح الدين.

١٥) **نادي الكتب**، من الأنشطة الممتعة الاشتراك في نوادي الكتب؛ فيوجد دائمًا في كل مدينة مجموعة من الناس يجتمعون شهريًّا لمناقشة جزء من كتاب تم الاتفاق على قراءته معًا، وتكون هذه فرصة رائعة للتعمق داخل الأفكار والمعاني داخل هذه الكتب. وإن لم يكن هناك نادٍ قريب منك يمكنك أنت المبادرة بإنشاء واحد، فقط أنشئ صفحة وشاركْ أصحابك وتجمعوا في مكان تحبونه، لا تدع شيئًا يوقفك عن فعل ما تحب، وأيضًا لا تنسَ أن تعطي كتابنا هذا فرصة في أول نادي للقراءة تدخله.

١٥ فكرة مني.. والباقي منكم

ما رأيك أن تشاركنا اختياراتك من بينهم أو ما تحب أن تتحدى الملل به على #استراحة_نفسية؟

عدم الكفاءة
Inadequacy

هل شعرت يومًا بسوء عندما لم تحقق شيئًا متوقعًا منك أن تحققه؟

هل شعرت يومًا أن هناك شيئًا خاطئًا فيك، أو أنك تعاني من مشكلة؟

هل تتذكر هذه الكلمات التي تخبرك كم أنت فاشل ولن تستطيع أن تحقق شيئًا في حياتك؟

هل تتذكر هذه اللحظات عندما كنت تفكر بشدة في حكم ونظرة الناس لك بعد الإخفاق في عمل شيء ما؟

هذا هو شعور عدم الكفاءة.. هو شعور يتملكك عندما تفشل في تحقيق شيء ما. ولكن كباقي المشاعر هذا شعور إيجابي يخبرك أنك تحتاج للتدريب أو تطوير نفسك، لكي تستطيع أن تفعل ما تريد. ولكن المشكلة الحقيقية تبدأ من الطفولة!

فلم نُترب أن عدم الكفاءة يعني الحاجة للتعلم والتطور والإصرار. ولكن تربينا على أننا لن نكون مقبولين أو محبوبين إلا عندما نحقق شيئًا ما!

"يلا كل بنفسك عشان ماما تحبك".. "بابا سيحبك إن نمت مبكرًا".

"انظر نحن نحب أحمد لأنه يحصل على النتائج النهائية في الامتحانات".

"كفاية دلع.. امسك القلم جيدًا وحسّن خطك".

"كل الأطفال يستطيعون فعل هذا وأنت لا.. انظر حولك".

فأكثر من يعانون من أثر سلبي تجاه هذا الشعور هم الأشخاص الذين مروا بطفولة صعبة. ولم يكن لدى أهلهم الوعي التربوي الكافي ليجنبوهم كل هذه الآلام النفسية والمقارنات والصراعات التي تحطمهم، وهم بحاجة للبناء لا للتحطيم.

كثيرًا ما يشتكي الأهالي من التنمر، وأن أولادهم يعانون من التنمر داخل المدارس والنوادي، ولكن في كثير من الأحيان لا يلاحظ الأهل أنهم أكبر المتنمرين في حياة أولادهم.

في الطفولة يكون العقل شبه منوم، يمكن لك بسهولة إدخال الأفكار له، تجد أن الأطفال الصغار في السن لا يملكون القدرة على رفض الأفكار ومناقشتها. فإذا قلت له إن هناك "سانتا" أو "بُعبعًا" سيأتي إذا فعل كذا يمكن أن يصدق. وأيضًا هو يأخذ منك كل المعلومات دون مراجعة، إذا قلت له إن هذه أمك وهذا أخوك يصدق ولا يناقش، ولا يطلب دلائل أو إثباتات.

هل سمعت يومًا عن طفل يطلب من أبويه تحليل الحمض النووي DNA لكي يصدق أن هذه أخته وهذا أخوه؟

فهو في هذا السن يستجمع معلومات عن العالم، هو لا يعرف شيئًا كي يستطيع تقييم ما تقول!

وهذه المراحل هي الأكثر خطورة، فعندما يقوم الأهل بحقن الكثير من الأفكار السلبية داخل هذا الطفل عن قدراته المحدودة وعن فشله، تنهار قواه وينهار تقديره لذاته وثقته بنفسه!

ودائمًا ما سيشعر في أي تجربة فاشلة أن هناك شيئًا خاطئًا به، حتى وإن كان الخطأ خارجيًا لا صلة له به!

هناك مثال رائع كان يضربه دكتور بانيان عن شعور عدم الكفاءة، أريدك أن تتابع هذا المثال عن قرب لتكتشف هذه الأخطاء الكبيرة غير المقصودة تمامًا، وكيف تؤثر على نفسيتنا وأفكارنا.

تخيل أبًا ذهب ليحضر لعبة لابنته التي تبلغ من العمر ٣ سنوات، وعندما عاد إلى المنزل وجاءت هذه الطفلة الجميلة تجري باتجاهه أخبرها أنه أحضر لها كرة لكي يلعبا معًا لعبة "الالتقاط – catch" ومن ثَمَّ بدأ الأب يحكي لها كيف كانت هذه اللعبة سببًا في توطيد علاقته مع والده وكيف كانت السبب لكي

يصنع صداقات كثيرة مع الأطفال الآخرين. ثم قال لها سأعلمك لكي نلعب معًا باستمرار. ثم قام بإلقاء الكرة بشكل سهل جدًّا لها لكي تمسكها، وهذه الطفلة المليئة بالحماس حاولت أن تمسك الكرة ولكنها فشلت. حينها نظرت إلى وجه والدها الذي تغير فجأة وتحولت حماسته لإحباط، ثم قال لها: "لقد رميتها بسهولة جدًّا.. حاولي أن تمسكيها سأرميها لكي مرة أخرى".

ثم قام برمي الكرة مرة أخرى، ولم تستطع الطفلة التقاطها للمرة الثانية.. حينها وقف الأب وقرر عدم اللعب وقال لها: "كان يجب أن أتوقع أنك مثل أمك لا تجيدين مثل هذه الألعاب"، وذهب.

تخيل في هذه اللحظة ما السؤال الذي سيأتي في عقل هذه الطفلة؟

نعم بالتأكيد: "ماذا الخطأ الذي فعلته لكي أُحزِنَ أبي ويتركني هكذا؟ لماذا لم أستطع أن أمسك الكرة؟ من الواضح أنه يجبَ على الإنسان أن يمسك الكرة ولا يُسقطها وإلا سيقوم بإحباط وإحزان من حوله. بالتأكيد أنا السبب في إحزان أبي".

وتكون هذه هي أول بذرة سلبية لشعور عدم الكفاءة في حياة هذه الطفلة ويتحول الأمر لما يسمى بـ(نبوءة تتحقق ذاتيًّا – Self– fulfilling prophecy" وهي ربط كل ما هو قادم من إخفاقات بعدم قدرتها وعدم كفاءتها لكي تؤكد هذه النبوءة لنفسها. تخيل أن تتحول الحياة لحالة بحث ذاتي لإثبات عدم كفاءتك!

أيضًا من التوابع السلبية لهذا الموقف هو ربط النجاح في التقاط الكرة باللعب مع والدها، وتقوية علاقتها به، والتعرف على الأطفال الآخرين. فعندما فشلت هذه الطفلة في إمساك الكرة، بداخلها هي لم تفشل فقط في إمساك الكرة؛ هي فشلت في كل ما سبق!



لا شيء يؤلم مثل كلمات ونظرات الأهل التي تُشعر الأبناء بالعجز وعدم الكفاءة.
"إنت مش نافع".
"إنت على طول كدة".
"عمرك ما هتعمل حاجة صح أبدًا".
"دقني أهي إن فلحت".
اختاروا كلماتكم ونظراتكم جيدا.



عندما قرأت هذا الموقف فكرت كيف يمكن لهذا الأب أن يُحسن التصرف؟

من وجهة نظري:

- أولًا يمكنه أن يعرض عليها اللعبة كأنها تجربة جديدة: "لقد أحضرت لعبة جديدة هيا بنا نجربها معًا".
- ثانيًا يمكنه أن يشاركها لأن هذه اللعب تحتاج لتدريب.
- ثالثًا عندما تفشل في محاولة يمكنه أن يوجِّه تركيزها على أنه من الطبيعي أن نخفق في شيء جديد لم نتعلمه بعد، وهذا حال الجميع في الدنيا.
- رابعًا مساعدتها على تكرار المحاولة، وعدم ربط متعة اللعب بقدرتها على اللعب. وأن المتعة الحقيقية في الوقت الذي يقضيانه معًا لاكتشاف وتجربة أشياء جديدة.
- خامسًا محاولة اطمئنان الأب وملاحظته الجيدة لمدى استمتاع ابنته بالتجربة، وهل لعبة "الالتقاط" هي حقًا اللعبة التي تحب أن تلعبها، أم أنها لعبة غير مناسبة أصلًا.

فكثير من الآباء والأمهات يقعون في مثل هذه الأخطاء غير المقصودة، وهي محاولة تكرار ماضيهم مع أبنائهم، أو تحقيق ما فاتهم من خلال الأبناء. فالأم التي كانت تحلم بأن تكون لاعبة بالية تُجبر ابنتها على لعب الباليه، والأب الذي كان يحلم أن يصبح عدَّاءً يجبر ابنه على لعبة الجري.

في كثير من الأحيان يجب علينا أن نتأكد أن أبناءنا مشاركين في هذه الاختيارات، وأن هذه الأنشطة داخل دائرة اهتمامهم. لأن عندما يكون الإنسان في مكان يكرهه بالتأكيد لن يتفوق فيه أو سيتفوق وهو يتدمر نفسيًا. وهذا يمكن أن يعزز شعور عدم الكفاءة بداخل الأطفال.



وأتذكر هنا دائمًا مقولة أينشتاين: "الجميع عباقرة لكن إن حكمت على قدرة سمكة في تسلّق الشجرة ستعيش حياتها كلها وهي تؤمن بأنها غبية".

وعندما أذكر هذه المواقف في الطفولة أو في مراحل العمر كلها، فكلنا نتعرض للتنمر والضغط الاجتماعي، وجميعنا نحصل على رسائل سلبية دائمًا من أقرب الناس إلينا. ولكن يجب علينا أن نتعامل مع هذه الضغوط والرسائل وأن نفهم الرسالة الحقيقية من وراء هذا الشعور.

تجنب التحفيز السلبي

الكثير من الناس يستخدمون مع مَن حوله نظرية "التحفيز العكسي"، وهي ببساطة أن تستفز من أمامك بقولك: "لا لا هو ضعيف لا يستطيع أن يفعل".. "ستظل فاشلاً كما أنت".. "أرنا ماذا يمكنك أن تفعل".

وللأسف كثير من الآباء يستخدمون هذا الأسلوب، وبكل أسف هو لا ينفع مع الجميع، ومن رأيي الشخصي حتى وإن نفع فهو مُضر.

لأن هذا الشخص يعيش حياته كلها ليثبت نفسه للآخرين، لا لكي يحقق أحلامه وآماله الشخصية لكي يشعر بالسعادة.

كيف نتعامل مع شعور عدم الكفاءة؟

في إحدى جلساتي مع طبيب واستشاري كبير في العائلة عمره يتجاوز الـ ٦٠ عامًا، قمت بسؤاله: "هل تعلم شيئًا عن الهندسة؟"، قال "لا".

سألته: "هل يؤثر ذلك على ثقتك بنفسك؟" قال: "لا أبدًا، فأنا أجيد بعض الأشياء ولا أجيد أشياء أخرى".

ثم سألته: "إذا سألتك في معلومة في مجالك ولم تستطع الإجابة، هل ستشعر بالحرج أو سيؤثر ذلك على ثقتك بنفسك؟"

فكان رده بهدوء: "لا، ولكن سأشعر بفضول شديد لكي أذهب وأجد هذه المعلومة وأعود إليك لأخبرك بها".

لكنني لم أكتفِ فسألته آخر سؤال: "إذا سألتك سؤالاً أساسيًا في مجالك، شيئًا لا يجب لطبيب متخصص في مجالك وفي مرتبتك المهنية أن يجهله، ولم تستطع إجابته، وربما لم تكن ذاكرتك تخونك بل إنك لا تعرف هذه المعلومة.. كيف ستشعر؟".

وكان الرد: "والله سأشعر بالسوء من نفسي، وربما ثقتي في تقييمي لنفسي ستهتز قليلاً. ولكن لن يغفل لي جفن حتى أجد هذه المعلومة وأتعلمها".

ببساطة هذه الحياة..

- إما أشياء تجهلها لأنها لا تهمك ولا تكترث لأمرها.
- إما أشياء تجهلها لأن الله وحده هو الذي يحيط بعلم السماوات والأرض، فمن الطبيعي أن تجهل بعض الأشياء.
- إما أشياء تجهلها لتقصير منك.

ولذلك قبل أن تشعر بعدم الكفاءة عليك أن تحدد:

١ – هل هذا الشيء الذي لا أعلمه أو لا أستطيع فعله، هو شيء لا أحتاج لمعرفته ولا أريد أن أتعلمه؟

لأنه في كثير من الأحيان المجتمع من حولك هو الذي يُشعرك أن هناك شيئًا خطأ بك، لأنك لا تعرف شيئًا، ولكن في الحقيقية ليس هناك أي مشكلة بأن تجهل هذه المعلومة أو لا تستطيع فعل هذا الشيء، أو أن ترفض أن تسير وسط هذا الطريق الذي لم تختره.

دائمًا ما أقول لنفسي وأذكّرها

"تأكد جيدًا أن هذه الأهداف من اختيارك، وأنك في أعماقك تريدها بالفعل، وأنك لن تندم على أي دقيقة بذلتها من أجل هذه الأهداف، وأنها ليست مجرد أهداف تسعى وراءها لأن المجتمع يمجدها أو يعطيها قيمة".

٢- فإن كان شيئًا تهتم به وبالفعل تريد أن تتعلمه، فابدأ رحلة التعلم، وإن لم يكن شيئًا تهتم لأجله فقط استبدل شعورك بعدم الكفاءة من نظرة الناس لك بشعورك بالتفهم، لأن هذه هي أفكارهم، **وأفكار الناس عنك لا تصنع حقيقتك.**

أيضًا هناك لمسة من التعاطف التي تساعدني كثيرًا على تقبل هذه الضغوط؛ وهي صوت يخبرني باستمرار: **"لا تغضب من هؤلاء الأشخاص الذين يحكمون عليك أو يضغطونك نفسيًا؛ فهم ضحايا أيضًا للضغط والحكم من أشخاص حولهم. فلا تحزن فهي دائرة ابتزاز واحدة تمر على رأس الجميع"**، ولا سبيل للنجاة منها إلا بالوعي والمعرفة.



٣- وإن كان شيئًا وجب عليك تعلمه من قبل، واكتشفت أن جهلك به تقصير منك، لا يوجد أي سبب لجَلدك ذاتك، فقط خذ المبادرة السريعة وقم بتصحيح ما فاتك، إن كان قلبك لا يزال ينبض وعينك لا تزال تلمع فلن يفوتك الوقت أبدًا "It's never too late".

وماذا إن لم أكن كفؤًا فعلًا؟



بعض الناس تتلخص مشكلتهم في عدم المقدرة الفعلية على تحقيق الأهداف التي يريدونها. فكل ما سبق يمكن أن ينفع شخصًا بالفعل يقدر أن يحقق هذا الشيء، ولكن يجب عليه فقط أن يعمل بوعي وأن يتخلص من الضغوط المحيطة به!

ولكن سيسألني أحدهم: ماذا لو أنني بالفعل إنسان "فاشل"، كيف سأتخلص من هذا الشعور بعدم الكفاءة؟

أنا فعلًا أريد فعل هذه الأشياء ولكن كل ما أقوم بمحاولة أحقق الفشل نفسه الذي حققته من قبل!

ماذا لو أن الحياة أدارت ظهرها لي وأغلقت أبوابها في وجهي؟!

ماذا لو كنت بالفعل شخصًا فاشلاً لا يعرف كيف يحقق أهدافه؟!

ماذا لو كان مكتوبًا لي أن أخيِّب ظني وظن كل من حولي؟!

ماذا لو كان ما يقوله الناس عني صحيحًا؟

أولًا، أحتاج أن أشاركك حضنًا دافئًا أهمس فيه لك ببضع كلمات.

لا تحزن يا صديقي.. أنا أتفهم مشاعرك، فوالله الذي لا إله إلا هو، لقد مرت عليَّ أيام مشيت فيها في الشوارع وأنا أنظر للسماء وأبكي! وأسأله الله: "هل هذه هي النهاية يا ربي؟"

ولقد نظرت في وجه أبي وهو غاضب وعينه تمتلئ بخيبة الأمل من فشلي في كثير من الأشياء، وانفطر قلبي الصغير الذي لم يحلم يومًا بشيء سوى إدخال السرور على قلبه وقلب أمي!

أنا أتفهم حزنك وأتفهم ألمك وأتفهم هذا الصراع بداخلك، بين قلبك الذي يريد أن يبكي، وعقلك الذي يريد أن يصرخ، وعينك التي تمسك دموعها حتى لا تظهر انكسارها، أنا أتفهم هذه الابتسامة التي تخرج منك عندما تسخر من حالك بين الناس حتى تسبق سخريتهم ولا تعطهم فرصة لكي يزيدوا من ألمك.

ولكن أريدك دائمًا أن تتذكر أن بداية دعوة النبي - صلى الله عليه وسلم- وهو يمشي وتتساقط الدماء على قدمه بعد أن خذله أهل الطائف وألقى عليه الفتيان الحجارة.. أريدك أن تتذكر دائمًا أن رغم ثقل هذا اليوم كان النبي - صلى الله عليه وسلم- يمتلك الأمل واليقين أنه سيخرج من بين أصلابهم أناس يوحدون الله. أريدك أن تنظر لمليارات المسلمين اليوم!

أريدك أن تعلم أن حالك اليوم لا يمثل بالضرورة نهاية قصتك!

أريدك أن تعلم أن وراء كل نجاح عظيم تراه الكثير من الجروح. أريدك أن تتيقن أن كل من تراهم اليوم كنماذج عظيمة أمضوا الكثير من الليالي يُشككون في أحلامهم، وأمضوا الكثير من الليالي ودموعهم ترسم أنهارًا على وجوههم.

أريدك أن تتأكد أن ما تمر به اليوم من ألم لن يدوم، وأن هذا الألم سيجعلك أقوى.

هذه الإخفاقات هي نجاحات حقيقية!

فهنيئًا لك النجاح في خطوة المحاولة!

لم تكن النتيجة أبدًا هي مقياس النجاح!

فالمقياس الوحيد هو سعيك وكدك للوصول لأفضل ما يمكنك تقديمه في هذه الحياة!

الله يكتب التوفيق في الوقت الذي يريده، في كثير من الأحيان تكون هذه الإخفاقات هي تدريب من الله لك لكي تستطيع أن تحمل العبء والمسئولية الثقيلة التي ستتحملها عندما تحقق ما تحلم به!

إن كنت اليوم تحارب وتُهزم، فاعلم أن الحرب لن تنتهي إلا بآخر نفس يخرج من المحارب!

إن كنت لا تزال تتنفس فأنت في ميدان المعركة.. تعلم جيدًا وقم بالتفكير، استشر من لديهم خبرة!

تأكد أنك على الطريق الصحيح.. ربما يغلق الله في وجهك هذه الأبواب لتجد الباب الحقيقي الذي تستحقه!

ربما أنت على الطريق الصحيح ولكن لم تتعلم جيدًا كيف تمشي في بساتين الحياة المليئة بالأشواك!

كل ما أريدك أن تعلمه أنه قد ترتكب الأخطاء الآن، ولكن هذا لا يعني أن هناك شيئًا خاطئًا بك، افصل جيدًا بين كيانك ونتائج محاولاتك!

الشخص نفسه الذي حاول ألف مرة وفشل هو الشخص الذي نجح اليوم، فلا تحكم على نفسك قبل انتهاء المعركة!

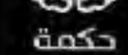
أريدك أن تعلم أنك شخص ذو قيمة وأن الله لم يخلقك عبثًا، وأنك قد لا تكون الأشهر ولا تكون الأغنى ولا تكون الأذكى، ولكن يمكنك أن تكون الأتقى بعملك واجتهادك!

أريدك أن تعلم أن لله مرادًا من كل عبد من عباده، فابحث عن مراد الله منك ولا تبحث عن مراد الناس.

ارفع رأسك يا صديقي وكفاك جلدًا لذاتك.. أنت من صنع الله.. وأنا أثق في صنع الله!

هذا الإله العظيم خلقك بعظمته، فكن على يقين أنك إنسان عظيم.

فقط تحتاج لتكون في المكان المناسب، تفعل الفعل المناسب، وسترى الفتح من الله في الوقت المناسب.



حكمة

أنت لم تفشل، أنت تعلمت درسًا جديدًا.

قد يكون مؤلمًا بعض الشيء ولكنه مفيد!



كبسولة

١- تأكد هل أنت بالفعل غير كُفءٍ؟

٢- هل هذا الشيء يهمك؟

٣- تعلم المهارات التي تجعلك كفؤًا؟

٤- افصل بين المحاولات الفاشلة وكفاءتك الشخصية.

٥- الحرب لا تنتهي إلا باستسلامك، فلا تستسلم!

شعور الضغط النفسي
Stress

هل شعرت يومًا بالضغط النفسي؟

سؤال ساذج، أوافقك الرأي.. فمن منَّا لم يختبر الشعور بالضغط النفسي من قبل؟

لذلك أحببت أن أبدأ هذا الجزء بتوضيح ما يمكننا فعله عندما نفهم الضغط النفسي، عندما نتعلم ونزيد من وعينا سنتمكن من إدارة الضغط، تقليله أو التعامل معه بطريقة إيجابية لا تزيده. ولكن لا أحد يستطيع أن يعدك بأن حياتك ستكون بلا ضغط نفسي، لأن هذه الحياة غير موجودة!

أيضًا أريد أن أخبرك أن الضغط النفسي موضوع كبير، بداخله الكثير من التفاصيل التي أخشى أننا لن نستطيع أن نغطيها جميعًا. فهناك كتب ودورات كاملة حول هذا الموضوع. فأنا لا أدَّعي في هذا الجزء تقديم دواء أو علاج للضغوط النفسية.

نحن فقط سنحاول أن ننظر بعمق أكثر داخل ما يحدث، ونقوم بتعلم بعض النقاط التي تمثل أهمية كبيرة من وجهة نظري في مواجهة ضغوط الحياة.

اختبار الواقع - Reality Check

الضغط النفسي هو شعور يخبرنا أننا لدينا كثير من الأشياء لنفعلها، ربما أكثر ممَّا نستطيع أن نفعله، أو أن هناك شيئًا سيئًا سيحدث إن لم نفعل كل ما علينا بشكل صحيح".

ولذلك علينا أن نسأل:

– هل نحن بالفعل نتعرض لأكثر ممَّا يمكننا تحمله أو فعله؟

لو الإجابة هنا كانت "لا"، إذًا لقد قمنا بحل المشكلة بالفعل بقليل من الوعي!

ولا تستغرب هذا الأمر؛ ففي كثير من الأحيان نحن من نرفع المعايير على أنفسنا، في كثير من جلسات الكوتشينج يقوم العميل بتكرار جملة: "أنا يجب عليَّ أن أفعل كذا وكذا"، "لا بد أن يكون هناك كذا وكذا".

وعندما أسأله من قال إن هذا يجب أن يكون كذلك؟ أو هذا لا بد أن يكون بهذا الشكل؟

عندها يسكت للحظة، ثم يشعر بكثير من الراحة أن هذا المعيار الذي أحنى ظهره هو مجرد معيار شخصي، غير واقعي، وهو من اختاره لنفسه.

فنحن أحيانًا من نضع معايير غير واقعية، مثل "يجب أن يتقبلني كل الناس"، فيكون عليك ضغط نفسي كبير عندما تجد شخصًا لا يحبك أو لا يتقبلك بشكل كامل. "يجب أن أحصل على العلامة النهائية في كل الامتحانات"، فينتهي بك الحال وأنت في أعلى مستويات الضغط النفسي رغم أنك حصلت على امتياز بمرتبة الشرف، ولكن لا يزال عقلك يضغط عليك بهذا المعيار الذي وضعته.

مع الوقت تكتشف أن معاييرك المرتفعة أحيانًا ما تسبب لك أو لمن حولك الكثير من الضغط النفسي.

هذا الحال لو الإجابة "لا"، ولكن ماذا لو كانت الإجابة "نعم"؟

عندها سنقوم بتحقق الواقع مرة أخرى، ونسأل: "هل لديك بالفعل أكثر من اللازم؟"

– قلت لك "نعم"، هل تكذبني؟

لا يا صديقي، كيف لي أن أفعل ذلك. فأنت رفيق هذه الاستراحة وبيننا ما يكفي لكي أثق فيما تقول، ولكن دعني أخبرك عمَّا أريد التحقق منه.

في كثير من الأحيان يقوم الشخص بضغط نفسه بنفسه، ولكن هذه المرة ليست برفع المعايير ولكن بسوء التخطيط والإدارة!



فهناك كثير من الناس لا يعملون بذكاء، يعملون دون تفكير أو تدبير، فهم لا يعلمون شيئًا عن ترتيب الأولويات وتنظيم الوقت والعمل بكفاءة. وبذلك هم بالفعل يبذلون الكثير من الجهد، وهم بالفعل يعانون من ضغط نفسي غير طبيعي، دائمًا متأخرون في تسليم عملهم، دائمًا يصلون على آخر لحظة!

التزاماتهم وحياتهم عصيبة فعلًا، ولكن هذا من سوء إدارتهم للحياة، ليس لأن ما يفعلونه أكثر من قدرتهم على التحمُّل.

فدائمًا اسأل نفسك وأنت تشعر بالضغط النفسي الهائل قبل امتحانك بأسبوع، وأنت تنظر لملازم المذاكرة الكبيرة التي لا يمكن للعقل البشري أن يذاكرها في أسبوع أبدًا: "هل هذا من فعل الحياة غير العادلة، أم أنك سوَّفتَ طوال الفصل الدراسي والآن أنت تدفع ثمن هذا التسويف؟".

هناك الكثير من العادات الخاطئة التي يتبناها الإنسان وتحول حياته لدائرة مغلقة من الضغط النفسي.

إذا كان هذا هو مصدر بعض الضغوط النفسية التي تمر بها، أنصحك بتعلم بعض المبادئ البسيطة عن إدارة الوقت والتخطيط وبناء العادات.

يوجد الكثير من الكتب والدورات التدريبية والفيديوهات المجانية المتاحة عن هذه المواضيع، اختَر ما يناسبك وتعلم منه، وسترى تغيرًا كبيرًا في هذه الضغوط التي يمكنك تجنبها بقليل من العمل والجهد.



كبسولة

دعنا نلخص ما سبق "قد يكون سبب الضغط هو رفع معاييرك الشخصية أو سوء إدارة وتنظيم لحياتك".

الميراث!

بالتأكيد كلنا يعلم عن التوريث، فعندما يموت شخص يورثه أهله، ولكن هناك ميراثًا أيضًا اجتماعيًّا ينقله كل جيل لما يليه.

هذا الميراث يتضمن الكثير من الأفكار والعادات والتقاليد.

فمثلًا من الموروثات في مجتمعنا طقوس الزواج العجيبة التي نراها، والتي تتسبب في الكثير من الضغوط النفسية على جميع الأطراف من أول العروسين إلى كل فرد في أسرتهما!

يجب أن نراقب بوضوح هذه الموروثات ونراجعها ونقوم بالاختيارات التي نريدها في حياتنا والتي نستحقها. يجب عليك أن تعي أننا ننفذ ونستمع لكلمات أشخاص لم نرهم ولا نعلم عنهم شيئًا؟!

دعني أسألك سؤالًا: "هل تعلم من الذي أخبرنا أنه يجب على أهل العروسة تمرير شبكتها (هدية العريس لها) على جميع الحضور لكي ينظروا لها، سواء بحب أو حقد أو خاطرة تعجُّب تقول "لماذا أشاهد هذا الشيء الآن؟"

هذه العادة البسيطة الموروثة دون أدنى ذرة تفكير اليوم هي أحد أسباب الضغوط النفسية التي تقع على عاتق أهل العروسة، والتي تُحمل بالتالي على عاتق العريس الذي يجب عليه أن يشتري كما اشترى من قبله. وتصل الأمور في بعض الأحيان لأن يقوم الناس بتأجير ذهب لكي يُضاف إلى الصينية التي تمر على الحضور!

يا الله.. كم من شخص اليوم أُجبر على أن يشتري شبكة بأكثر من إمكاناته الحقيقية حتى لا يظهر بمظهر سيئ أمام عروسته وأهلها وجيرانها ومشاهدي قناة النيل للمنوعات، ومتابعي صفحة الفنان عمرو دياب ومستمعي راديو نجوم الهواء الطلق؟!

كم شخص قام بضغط نفسه حتى خارج نطاق الزواج لكي يظهر بمظهر ما أمام أشخاص لا يعرفهم ولن يراهم مرة أخرى.. كم شخص فعل أشياء لم يرد فعلها من الضغط الاجتماعي؟

في إحدى محاضراتي سألت الحضور: "كم مرة فعلت شيئًا لم ترد فعله من أجل أن يتقبلك الآخرون أو كي لا تكون الغريب بين أصحابك ومن حولك؟"، تقريبًا أكثر من ٩٠٪ من الحضور رفعوا أيديهم وكانت هناك ابتسامة تعجب على وجه الجميع عندما نظروا حولهم ووجدوا أن الجميع يعاني من الأمر نفسه.



أريدك أن تتعامل بذكاء مع الموروثات؛ لا تضع على عاتقك تغيير أفكار الناس، حاول أن تركز على سلوكك وأفكارك وعش حياتك كما تريد أن تعيشها وستلهم الكثير من حولك لفعل الشيء نفسه، ومع الوقت هذه الموروثات التي تسبب الضغط على الجميع ستنكمش وبعضها سيختفي.

الأفكار السلبية

في كثير من الأحيان يكون السبب الرئيسي للضغط النفسي هو أفكارنا والحوارات التي نقوم بها مع أنفسنا، الكثير من الناس يغفل عن قوة الأفكار وقدرتها الهائلة على تغيير رؤيتنا للحياة وحالتنا النفسية!

يمكن للماضي أن يشارك فيما نمر به اليوم من ضغط نفسي، هل تتذكر نظرية الرنين العاطفي Emotional resonance؟

ففي كثير من الأحيان شعور القلق والخوف والضغط النفسي الزائد الذي تشعر به في الموقف، لا يرتبط بحقيقة شدة الموقف، ولكن هو مرتبط أكثر بعدة مواقف من الماضي التي يجتمع رنينها في عقلك مع ظهور هذا الموقف أمامك.

فتأكد دائمًا واسأل نفسك: هل هذا الموقف يستدعي كل هذا الضغط أم أن هذا رنين عاطفي؟!

أما عن المستقبل فمن منَّا لم يفكر بقلق حول المستقبل في يوم من الأيام؟

من أهم أسباب الضغط النفسي القلق من المستقبل القريب والبعيد، فمثلًا كثيرًا ما نقلق ممَّا سيقوله لنا شخص ما بعد قراءة رسالته "أريدك في أمر مهم".

أتتذكر عندما قال لك مديرك أو أحد والديك "غدًا مُر عليَّ، نحتاج للتكلم في أمر مهم"؟ خصوصًا لو لم يظهر أي شيء من لغة جسده وتعابير وجهه.

كم مرة ضغطنا أنفسنا بخصوص أمر لم يحدث بعد؟

كم مرة تخيلت مصائب تحدث ولم تحدث؟

كم مرة انتظرت ردة فعل سلبية من شخص ولم تأتِ؟

كم مرة شعرت أنك لا يمكن أن تقول هذا الأمر حتى إنك فكرت أن تكذب من شدة الخوف والقلق، ولكن بعد ذلك اكتشفت أن رد فعل من أمامك كان في منتهى البساطة؟

كثيرًا ما يأخذنا تفكيرنا السلبي لزيادة الضغط النفسي، وهذا شيء بنسبة ما لا نستطيع منعه ولكن نستطيع تحجيمه، كثير من الناس يسأل كيف أمنع الأفكار السلبية، وهذا سؤال مستحيل لا يمكنك منع أفكارك السلبية ولكن يمكنك التعامل معها بشكل إيجابي.

فعندما تفكر بالسلب في هذه المواقف قم بوقفة وأسأل نفسك بعض الأسئلة:

- هل هناك حقائق ملموسة تدعم هذا القلق الذي أشعر به؟
- هل هناك احتمالات إيجابية لهذا الموقف أيضًا؟
- هل يمكنني فعل شيء خلال هذا الوقت للوصول لنتيجة معينة؟ أم الانتظار هو الخيار الوحيد؟

(إن كان الانتظار هو الخيار الوحيد فلماذا عليك أن تقلق من شيء لا نعلم إذا كان سيحدث أم لا، وإن كانٍ هناك شيء تستطيع فعله، فقم الآن وافعله ولا تترك هذا الخوف يسبب لك ضغطًا نفسيًّا).

هناك مقولة كان يخبرني بها صديقي أمير منير عن والده -رحمة الله عليه- تقول: "دعنا لا نعبر الجسر حتى نصل إليه".

أحب هذه المقولة جدًّا؛ فهي تخالف طبيعتنا البشرية العجولة!

نحن البشر نحب أن نعرف كل شيء الآن، دائمًا نريد ضمانات للمستقبل، دائمًا ما نريد أن نرى الطريق كاملاً أمامنا كي نطمئن، وفي هذه الطبيعة البشرية يغرق الكثير من الناس في الضغط النفسي غير الصحي، أقابل العديد من الشباب الذين لا يقومون بأخذ أي خطوة إلى الأمام، لأنه لا يزال يجهل ما سيحدث بعد الخطوة الأولى، وأنه لا يمكنه أن يرى نهاية الطريق من بدايته، وهذا أمر مستحيل!



ولكن الحل الوحيد دائمًا في التوكل على الله حق التوكل، حتى علماء النفس يتحدثون أن أفضل حل لهذه المعضلة هو العيش داخل اللحظة والتركيز على "الآن - The now"، من يعيش الحاضر ويركز على ما يستطيع فعله الآن يُجنِّب نفسه القلق من الماضي والخوف من المستقبل.

أتعجب دائمًا من خوفنا الدائم من المستقبل، **فترى الرجل يخشى الغد والله كفاه اليوم وكل ليلة مضت من عمره، فهل ضيعك الله من قبل ليضيعك غدًا؟**

دائمًا ما أقول لنفسي: ما بين الندم على الماضي والخوف من المستقبل، يضيع الحاضر الذي يمكنه أن يداوي الماضي ويصنع المستقبل!

وجِّه تركيزك دائمًا على اليوم..

اجتهد واستمتع بنعم الله عليك

واجعل الماضي دروسًا والمستقبل أملاً وتوكل على الله.

لأ.. الحل السحري!

هذه الكلمة البسيطة المكونة من حرفين هي سبب ضغط نفسي كبير لكثير من الناس؛ فهي صعبة تحتاج للكثير من الشجاعة!

كثيرًا ما يتسبب عدم قدرتنا على قول كلمة "لا" بضغط نفسي كبير، ففي كثير من الأحيان يجد الشخص نفسه يقوم بواجبات كل من حوله ولا يجد وقتًا لأداء واجباته الشخصية!

في بعض الحالات يتسبب ذلك في فشل هذا الشخص فيما يخصه، سواء دراسة أو عمل أو حتى علاقات شخصية!

تعلَّم أن تقول "لا" لكل الطلبات غير المناسبة لك، لكل الفرص غير المناسبة لك.. تعلم أن تقول "لا".

لأنك ستعيش حياة واحدة، فلا تعشها وأنت سجين لمن حولك.

هناك كثير من الناس يظن أنه يمكنه قول "نعم" لكل شيء ولكل من حوله، ويعتبر هذا شيئًا من الإيجابية، خصوصًا لو "نعم" هذه يقولها من أجل مساعدة شخص أو لشيء ليس به أنانية!

ولكن عليك قبل أن تتخذ هذه القرارات أن تنظر للأمر نظرة أشمل وأوسع..

"لا يمكنك أن تقول نعم لكل شيء!".

نعم أنا آسف.. هذه هي الدنيا!

تقول نعم لشيء و"لا" لألف شيء في اللحظة نفسها.

قررت أن تقرأ هذا الكتاب وقلت له "نعم" خلال هذه اللحظات التي تقرأ فيها أنت تقول "لا" لكل شيء آخر في حياتك يمكنك فعله في هذه اللحظة، بعد انتهاء القراءة ستقول "نعم" لشيء آخر لتفعله وستقول "لا" لألف شيء جديد.. وتستمر الدائرة!

في كثير من الأحيان ستحتاج لتقول "لا" لأشياء جيدة ولأشخاص مهمين لأن هناك أشياء أهم!

ولذلك يجب عليك دائمًا أن تكون لديك قائمة أولويات واضحة وصريحة.

صديقي يريد أن أساعده في ذلك الأمر ولا توجد فرصة للتأجيل، في الوقت نفسه الذي تطلب فيه أمي أن أساعدها في شيء لا يحتمل التأجيل أيضًا. في هذا الموقف يجب أن يكون لديك قرار واضح وصريح بين قيمة "الأسرة" و"الأصدقاء"، من يأتي أولًا؟

وأحيانًا لا تمشي الأمور هكذا، فربما هذه الاختيارات تكون بين أبنائك أو أخواتك أو اثنين من أصدقائك، فعليك أن تجد التوازن المناسب حتى لا تكون "نعم" خاصتك تذهب لشخص واحد باستمرار.

يجب أن تضع في حساباتك "نفسك"، هي أيضًا تحتاج أن تجد نفسها في هذا التوازن لكي تستطيع أن تستمر في حياتك بشكل جيد.

لديك موعد تسليم شغل مهم وصديق أراد مساعدتك!

ستقول نعم لمن؟ ولا لمن؟

بعض الناس قد يضر نفسه، ليس من ضعف شخصيته ولكن من باب الإيثار، وظلت هذه الفكرة تحاربني كلما طلبت من الناس أن يتعلموا قول كلمة "لا".

إلى أن وجدت شروط الإيثار لابن القيم رحمه الله:

١ – ألَّا يضيع على المؤْثِر وقته.

٢ – ألَّا يتسبَّب في إفساد حاله.

٣ – ألَّا يهضم له دينه.

٤ – ألَّا يكون سببًا في سدِّ طريق خير على المؤْثِر.

٥ – ألَّا يمنع للمُؤْثر واردًا.

كلما جاءك خوف راجع هذه الشروط، لأن دائمًا هذه التضحيات ما تمسُّ آخرين، فهناك من يقول نعم أنا ضحيت بوقتي وعملي من أجل صديقي! ويغفل أنه ضيع أسرته وأبناءه أيضًا.

أن تتعلم قول "لا" شيء مهم جدًّا، ولكنه يحتاج إلى الحكمة في التطبيق.

فبعض الناس يأخذ هذه الكلمات ويشعر بالضغط النفسي الذي يعاني منه ثم ينفجر ويقوم بقول "لا" في وجه الجميع دون أن يأخذ في عين الاعتبار أن هؤلاء الأشخاص لا يعلمون لماذا هو غاضب الآن؟

نحن نطلب منه هذه الطلبات منذ سنوات!

أحيانًا يخسر الكثير من الناس، وكل ما كان يحتاجه هو أن يوضح لهم ببساطة أنه يتبع سياسة جديدة في حياته. ومع الوقت سيجد من يتقبلها ومن يأبى أن يتركه يعيش حياة صحية، حينها ستكون خسارته مكسبًا كبيرًا.

أيضًا بعض الناس يجد صعوبة في قول "لا" لأشخاص بعينهم، دائمًا ما أسمع "هؤلاء الأشخاص من الصعب أن أقول لهم لا".

فمن الممكن أن تبدأ بالتدرُّب في الأمور البسيطة!

لأن المواجهة في بعض الأحيان تكون فعلًا صعبة، فجرب في أمور صغيرة حتى لا تكون هذه المرات بها عواقب وخلافات قوية، وبعد أن تطمئن من قدرتك على المواجهة "قف الآن بقوة وصلابة وقل لا".

ولكن لا تنسَ أن تقول "لا" بحب وأدب واحترام وعطف.

الهدف من قول لا هو أن تسيطر على حياتك وأن تفعل ما تحتاج لفعله أو ما تحب فعله، لا لمجرد أن عليك ضغطًا نفسيًّا لفعله.

فليس هناك أي عدوانية في قول "لا".

فحافظ على إظهار الحب والتقدير واحترام مشاعر من تقول له "لا"، فهذا ما يليق بك وبأخلاقك ودينك الطيب.



دخل غلام على النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول إن أمه تريد قميصًا من النبي -صلى الله عليه وسلم-، فلم يكن لدى النبي -صلى الله عليه وسلم- ما يعطيه له فأخبره بأن يعود وقتًا آخر حتى يجد ما يعطيه له، فذهب الصبي ثم عاد وقال له: "أمي تَسْتَكْسيكَ القميص الذي عليك"، فدخل النبي -صلى الله عليه وسلم- وخلع قميصه وأرسله للغلام وجلس في بيته دون قميص. حتى أَذَّنَ سيدنا بلال للصلاة!

والنبي -صلى الله عليه وسلم- لا يجد شيئًا ليرتديه فلم يخرج للصلاة، فانشغل أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم- فدخل عليه بعضهم فوجدوه دون قميص!

فأنزل الله سبحانه وتعالى قوله:

(وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا).



كبسولة

ترتيب الأولويات ثم التوازن، ثم الأدب والتعاطف عند قول "لا" ثم طلب الحكمة من الله حتى نكون عونًا للناس دون أن نضيِّع أنفسنا أو من نعول.

تحدثت عن كيفية قول "لا" في محاضراتي وشاهد هذه المقاطع ملايين من الناس، إذا أردت أن ترى أكثر عن "تعلُّم قول لا" افتح الفيديوهات:



الخوف
Fear

دائمًا ما نسمع نصائح حول "اكسر حاجز الخوف وتحرك".. ومن ذلك الحين بدأ يتحول الخوف لشعور سيئ لا يحبه أحد.

بينما إن أحيانًا عدم وجود الخوف يكون علامة للبحث حول السلامة العقلية، فالخوف شعور أساسي ومهم ومفيد مثل كل المشاعر السلبية الأخرى، ولكن كعادة كل المشاعر عدم فهمها وعدم التعامل معها بشكل صحيح يحولها لشيء يؤثر سلبًا على الإنسان.

الخوف هو شعور يخبرنا "أن هناك خطرًا قادمًا، هناك شيء سيئ سيحدث".

ولذلك يقوم الخوف بتعزيزات داخل الجسد؛ مثل رفع مستوى نبضات القلب وإفراز الأدرينالين الذي يعزز الحواس ويجعلنا في حالة تأهُّب للدفاع عن أنفسنا، فالخوف شعور بدائي مرتبط ببقاء الإنسان، ففي الماضي عندما كان يتعرَّض الإنسان لموقف خطر يقوم العقل بتفعيل حالة (المكافحة أو الهروب – Fight or flight).

فإذا واجه الإنسان قديمًا أسدًا في الغابة ستقوم هذه التعزيزات بإعطائه القوة، إما لمواجهة الأسد ومحاولة قتله، وإما الهرب بسرعة، وبقوة لا يستطيع فعلها في الطبيعي!

لذلك أحيانًا ترى في العراك بعض الناس يُظهرون قوة وصمودًا أكبر من قدرتهم في الحال الطبيعي.

ولكن الآن الإنسان لا يواجه هجومًا من الأسود، ولكن يواجه هجومًا من المجتمع. فعندما يقوم أحدهم بتوبيخه أو نقده أو مهاجمة أفكاره أو تصرفاته والانفعال عليه يقوم عقله بتفعيل الخاصية نفسها، وستجد هذا الإنسان بين خيارين؛ "إما أن يواجه" أو "يغادر".


قصة

أم سيد أم مصرية أصيلة، ترى أن ابنها مخطئًا لأنه عندما عاد من المدرسة ذهب فورًا للعب بجهاز البلاي ستيشن، فدخلت عليه وعيناها يخرج منهما شرار الغضب ودموع خيبة الأمل وبصوت غاضب حزين:

"أهذا أول شيء تفعله عندما تعود؟!، متى ستتوقف عن التصرف بإهمال؟

دخلتَ من الباب لم تخلع حذاءك، غيَّرتَ ملابسك ولم تطبقها ثم ذهبت للعب وكأنه حقنة هيروين لا تستطيع العيش دونها، ونسيت أن لديك واجبات مدرسية".

والابن على صعيد آخر من القصة يرى أنه لم يخطئ في شيء، فهو متعب من الدراسة سيلعب قليلًا ثم ينام، ويستيقظ لعمل واجباته المدرسية، ولذلك فإن ما يدور في ذهن هذا الولد الآن هو:

إذا رددت عليها ستقول لي: "ترد على أمك! نحن لم نستطع تربيتك أبدًا".

وإذا غادرت ولم أرد ستقول: "تعطني ظهرك ولا ترد عليَّ، أنا حقًّا فشلت في تربيتك".

وبينما هو حائر بين هاتين الفكرتين "أرد أم أغادر.. أرد أم أغادر"، سمع صراخًا: "هل أكلم نفسي! توقف عن النظر لي بهذه الطريقة البلهاء الخالية من التعابير، قل شيئًا أنا لا أكلم صنمًا".

هل رأيت هذا الموقف من قبل؟

- هذا يسمى حالة الجمود - Freeze وهو رد الفعل الثالث عندما يحتار عقلك بين المكافحة أو الهروب Fight or flight.

وكيف يمكن أن نستفيد من هذه المعلومات؟

كل واحد منَّا خلال حياته يتعرض للمواقف التي تضغط على زر التعرض للخطر، ولكن قبل أن تقوم بتفعيل المكافحة أو الهروب أو التجمد مكانك، قم بالتأكد هل ما يقوم به هذا الشخص هو بالفعل تهديد يحتاج مني لتفعيل آلية الدفاع عن البقاء؟

هل هذه الكلمات الناقدة بالفعل تهددني؟

هل هذا الانفعال يهددني؟ ربما هو منفعل لأن هذه مشاعره الشخصية، ربما يمر برنين عاطفي.

تغيير اعتقادك أن النقد = هجومًا، أو أن الاختلاف والانفعال = هجومًا، وأنك تصبح أكثر تفهمًا لسلوكيات من حولك، هذا يجعلك أكثر هدوءًا، ولا يفعل بداخلك الشعور بالخوف عندما تمر بهذه التجارب الحياتية بسهولة.

يمكنك أيضًا أن تلاحظ سلوكياتك الخاصة، ستكتشف أن لكل منَّا نمطًا معينًا في التعامل مع الضغوط، قابلت أشخاصًا "صداميين" دائمًا ما يغلب عليهم استخدام "المكافحة – Fight"، في كل المعاملات الاجتماعية. هؤلاء الأشخاص تنخدع فيهم وتظنهم أقوياء ولكنهم في الحقيقة يهاجمون بدافع الخوف لا بدافع القوة!

فالقوة لا تعني الهجوم، القوة تعني الهدوء والوصول للحق بعقل وحكمة.

فإن كنت من هؤلاء فعليك أن تلتفت وتعالج هذا الأسلوب.

البعض الآخر دائمًا ما يهرب من المواجهات، لا يحب الصدام، لا يحب المواجهة، دائمًا ما يتجنب أي نقاش فيه اختلاف، يجلس دائمًا مع من يتفقون معه في الرأي. هذه الشخصيات تنعم بحياة أهدأ وأكثر راحة، ولكن كثرة استخدام هذه الطريقة أحيانًا تحولهم لأشخاص سلبيين، يخسرون حقوقهم أو يُخذلون من حولهم.

وهؤلاء الذين يغلب عليهم طابع "التجمد" يحتاجون للتمرُّن على تحسين قدرتهم على التواصل والتعامل مع الآخرين في الخلافات.

أنواع الخوف

في إحد المقالات التي قرأتها عن الخوف لدكتور تيو تسايوسيدس Theo Tsaousides كان يناقش نقطة في غاية الأهمية، معظمنا يتعامل مع الخوف على أنه عملية آلية لا يوجد لدينا تحكم فيها، ولكن هناك ٣ أنواع من الخوف،

أولها الخوف الغريزي الذي تحدثنا عنه سابقًا، وهو الخوف المرتبط بالبقاء.

ولكن هناك خوفًا أيضًا نتعلمه Learned fear:

هو الخوف الذي تكوَّن في وعينا بربط الشعور بمواقف معينة، مثل الخوف من أشخاص معينين أو أماكن معينة أو مواقف معينة، فدائمًا ما يكون ارتباط هذا الخوف له علاقة بتجربة شخصية أو تخيُّلية مر بها الإنسان.

فهناك صديق لي يخاف من الكلاب، ولكنك قد تظن أن هذا شيء وارد، فهناك الكثير من الناس يخافون من الكلاب، ولكن هذا الشخص يخاف فقط من الكلاب المدرَّبة أو الكلاب الغالية التي يمتلكها الأشخاص.

فإذا مررنا في أحد الشوارع وجاء كلب يسكن الشارع فلا يخاف، ولكن إذا مر شخص بيده كلب يتوقف، وأحيانًا ينتقل للجانب الآخر من الطريق!

وعندما سألته لماذا هذه العنصرية؟ بينما من المفروض الكلاب المقتنية في البيوت تكون أكثر أمانًا؛ لأنها مدربة وأنها تربت بين البشر عكس الكلاب التي تعيش في الشارع، فقد تكون مصابة بمرض أو أحد الأشخاص المرضى قام بإيذائها، فيكون لديها تحفز ضد البشر.

وكان رده أنه يومًا ما كان لديهم صديق عنده كلب مدرب جيدًا، يقول له "اجلس" يجلس، "أحضر الكرة" يحضرها، وكل هذه الأشياء اللطيفة. وفي مرة حدث شيء ما أغضب هذا الكلب من أحد أصدقائهم وقرر مهاجمته بشراسة.

وصرخات صاحب الكلب كلها لا تفيد، فالكلب لا يكترث إذا كان صاحبه يقول "توقف" "اجلس" "ارقص"، هو مستمر في الهجوم.

فهذا الصديق يقول "الكلاب العادية قد يغلب عليها البساطة والكفاح للبقاء، إن لم تؤذه فلن يؤذيك، ولكن هذه الكلاب المدربة التي يُساء تدريبها من بعض الناس من محاولات التشريس والتدريب، يكونون خطرًا وأحيانًا لا يستطيع أحد التحكم بها".

وبالتالي نجد أن هذا الشخص تعلم الخوف من الكلاب المدربة من موقف مر به، ولكلٍ منا مواقف مر بها أثرت فيه وقد تكون زرعت بداخله نوع من الخوف، والخوف ليس بالضرورة أن يكون مثل المثال السابق، فهناك شخص استثمر أمواله في مشروع وخسرها فأصبح لديه خوف من الاستثمار، من رأى أخًا له يغير وظيفته وبعد هذا التغيير تدهور حاله فتربى داخله خوف من تغيير الأعمال والوظائف.



وهناك أيضًا خوف نرثه Taught fear:

هذا الخوف لم نعشه ولم نره، ولكننا تربينا عليه.

ففي بعض الثقافات تورث مخاوف معينة، مثل الخوف من فقدان فرصة الزواج لو تخطيت سنًّا معينًا، فهناك الكثير من الناس تفزعهم هذه الفكرة رغم عدم مرورهم أو مرور أحد من معارفهم بهذا الموقف، أو وجود ربط مادي ملموس للفكرة.

ولكنها ميراث الخوف من الأجداد.

هناك ثقافات تورث الخوف من وظائف معينة، أو العمل الحر على أنه غير مضمون، أو العمل في وظيفة على أنه سجن وعبودية.

وهذه المخاوف يقوم بتناقلها الأجيال والأصدقاء والناس بينهم، والجميع يخوِّف الجميع ولا أحد يعلم هل هذا الخوف فعلًا منطقي أم لا.



ولذلك علينا - يا صديقي - أن نقوم دائمًا بتحليل مخاوفنا:

- هل هذا خوف غريزي؟ (لو نعم نقوم بالأسئلة التي ذكرناها من قبل، هل هو بالفعل يهددني أم لا؟ إلخ).

- هل هو خوف تعلمته من موقف محدد؟

- إن كان كذلك عليك أن تتحدى هذه الفكرة، هل يجب فعلًا أن أخاف من هذه الفكرة/ الموقف؟
- هل قمت بــ التعميم – Generalization؟
- ما احتمالية حدوث هذا الموقف مرة أخرى؟
- كيف يؤثر عليَّ هذا الخوف (إيجابًا وسلبًا)؟
- ماذا يمكنني أن أفعله للاطمئنان أو تجنُّب هذا الخوف؟

– هل هو خوف توارثته؟ (إن كان كذلك)

- عليك استرجاع مصدر هذا الخوف المتوارث؟
- هل كان مرتبطًا بزمان ومكان معينين، وهذه الظروف تغيرت الآن؟
- هل هو بالفعل شيء مخيف أم هذه تجربة شخص عممها ونقلها بين الناس؟
- ما احتمالية حدوث ما يخيفني؟ وهل هناك دلائل مادية ملموسة لهذه المخاوف؟
- كيف يؤثر عليَّ هذا الخوف (إيجابًا وسلبًا)؟
- ماذا يمكنني أن أفعله للاطمئنان أو تجنب هذا الخوف؟

ملحوظة: قد يتعجب البعض لماذا أكتب "يؤثر إيجابًا وسلبًا"

نعم فهناك بعض المخاوف التي تؤثر علينا إيجابًا وتساعدنا في تجنب الوقوع في مخاطر كثيرة، فهذا هو العمل الأساسي للخوف؛ أن يؤثر علينا بالإيجاب ويساعدنا على حماية أنفسنا.



تنويه

كل الاقتراحات والنقاشات السابقة مرتبطة بشعور الخوف الطبيعي الذي نمر به جميعنا خلال أيامنا العادية، هذا النقاش لا يغطي الفوبيا - Phobia أو نوبات الهلع - Panic attacks أو فوبيا الخوف من الفوبيا - Phobopohbia. إذا كنت تختبر أيًا من الحالات المرضية المرتبطة بالخوف فعليك استشارة معالج أو طبيب نفسي.

الخوف هو المحرك الأكبر



كبسولة

بعض الأفكار السابقة يمكن أن تساعدك على إدارة خوفك، ولكن يجب عليك أن تعلم أهمية الخوف، وأن الخوف هو من أكبر المحركات والمحفزات البشرية، تتذكر عندما قلت لك إن المشاعر السلبية هي إشارات للحركة - Action signal فالخوف هو تقريبًا الإشارة المبدئية التي تحرك الجميع.

فإذا نظرت إلى:

الملل: خوف يقول لنا إن حياتنا ستمر دون معنى أو دون تتطور.

الغضب: خوف من أن هذا الظلم يدوم أو يتسبب لنا بضرر.

الذنب: خوف من أن نضر أحدًا نهتم لأجله، أو نحاسَب يوم القيامة على ظلم اقترفناه.

الوحدة: خوف من أن نبقى بلا أحد يحبنا ونحبه، ويهتم لأمرنا ونهتم لأمره.

عدم الكفاءة: الخوف من أن نكون بلا نفع، وأن يكون هناك عيب بنا يمنعنا من أن نكون أصحاب أثر في الحياة.

الحزن: خوف من فقدان من نحب أو فقدان القدرة على تلبية احتياجاتنا.

الضغط النفسي: خوف أن يحدث شيء سيئ إن لم نفعل ما علينا فعله بشكل جيد.

الخوف نفسه خوف من أن يحدث لنا شيء سيئ مثل كل ما ذكرنا فيما سبق.



فلولا الخوف لما كنا نعمل اليوم على أنفسنا ونطورها، ونبني علاقات اجتماعية وعاطفية، ونتعلق بأشياء ونتمسك بأحلامنا،

الخوف شعور إذا فهمته وتصالحت معه وجعلته يعمل لصالحك، ستكون من أقوى الناس على هذه الأرض.

الإحباط
Frustration

متى يقوم الناس بضرب الحائط برأسهم؟

هل سمعت أحدهم يومًا يصرخ: "أخبط رأسي بالحائط!"؟ أو رأيت أحدهم بالفعل يضرب الحائط برأسه أو يضرب الطاولة بيده

أو ألقى شيئًا على الأرض بقوة؟ هل رأيت أحدًا يومًا يفقد صوابه للحظة ثم يعود مرة أخرى ولا يزال الاستياء على وجهه؟

هذه الأشياء من أعراض الإحباط.

ولكن قبل أن نبدأ أريدك أن تتخيل معي ثلاث طبقات من المشاعر:

المستوى الأولى	الملل – الغضب – الحزن – عدم الكفاءة – الوحدة – الضغط النفسي – الخوف
المستوى الثاني	الإحباط
المستوى الثالث	الاكتئاب

نحن الآن في المستوى الثاني من المشاعر؛ الإحباط.

هو شعور يقول لنا: "إن ما نفعله لا يجدي نفعًا".

ينبهنا أن كل هذه المحاولات التي نقوم بها لا تغطي احتياجاتنا.

كما تكلمنا في بداية هذه الاستراحة عن تجاهل المشاعر السلبية والدائرة التي إذا

تكررت نصل للمستوى الثاني من المشاعر، وهو الشعور بالإحباط، فالآن علينا أن نستخدم الوعي نفسه لكي نعالج الشعور بالإحباط.

تخيل أن هناك مجموعة من الورق تحترق ويخرج منها دخان يغطي المكان، هل سيكون الحل هو البحث عن وسيلة للتقليل من ضرر الدخان أو محاولة امتصاصه؟ أم سيكون الحل هو الغوص داخل هذه الغرفة والبحث عن النار المشتعلة وإطفائها، وبالتالي سينتهي أمر الدخان ويذهب.

هكذا الحال مع الإحباط، الحل الأول دائمًا هو البحث عن الشعور الذي تجاهلناه أو حاولنا حله بطريقة غير مناسبة، فأخرج هذا الدخان.

ولكن بالطبع الأمر ليس بهذه السهولة، الإحباط شعور عنيف وقوي، وفي كثير من الأحيان يحجب الرؤية ولا يستطيع الشخص بسهولة معرفة السبب الأساسي في حالة الانزعاج الرهيبة التي يمر بها.

ولذلك يمكننا استخدام بعض الأسئلة للمساعدة العقل لتحديد الشعور:

- ماذا كنا نفعل عندما شعرنا بالإحباط؟

- (عندما تجد الفعل) اسأل نفسك لماذا كنت أقوم بهذا الفعل؟ ما الحاجة التي كنت أحاول تلبيتها من خلال هذا الفعل؟

حينها ستجد في إجابتك الشعور الذي يحتاج للاحتواء.

لاحظ دائمًا أن الإحباط قد يظهر بشدة مع الغضب، وأحيانًا قد يختلط علينا الإحباط والغضب من ظاهر الانفعال!

ولذلك يجب عليك دائمًا أن تسأل نفسك: "هل هذا الاستياء يأتي من ظلم (unfairness) كما يأتي الغضب؟

إن لم يكن من ظلم أو تعدى أحد على حقك، فهذا قد يكون مؤشرًا جيدًا؛ لأنك الآن تختبر الإحباط ويجب عليك البحث عن الشعور الذي يصرخ بداخلك وتستمع إليه كما اكتشفنا معًا فيما سبق.

أيضًا في كثير من الأحيان يكون العقل عالقًا ولا يستطيع إيجاد حلول، بعض الناس يقومون بأخذ استراحة من المحاولات، فترك الجرح بلا علاج قد يكون أقل ألمًا من وضع مرهم غير مناسب، ولذلك يجب عليك في بعض الأحيان أن تأخذ استراحة بسيطة، قبل أن يأخذها عقلك دون استئذان وهذا هو الشعور الأخير

كيف نتعامل مع الإحباط؟

ببساطة أن نراجع أفعالنا ونحاول أن نكتشف لماذا لا تُجدي هذه الأفعال؟

هل أخطأنا في تسمية الشعور ولذلك كل ما نفعله لا يُجدي؟

هل نتعامل مع ما بداخلنا على أنه ملل ولكنه وِحدة؟

هل نتجاهل أصلًا مشاعرنا السلبية للحصول على إيجابية زائفة؟

في كثير من إجابات هذه الأسئلة يمكنك أن تجد حلًّا، ولكن أحيانًا يكون بداخلنا وعي تام بسبب الإحباط، ولكن ما زلنا لا نعلم ماذا علينا أن نفعل لكي نتخلص منه، في هذه الحالة أقترح عليك:

١- استعِن ببعض الأصدقاء وقوموا بعملية Brain storming - عصف ذهني، لإيجَاد حلول جديدة.

٢- توجَّه لطلب مساعدة محترفة من كوتش أو معالج نفسي.



كبسولة

الإحباط هو أول صافرة إنذار تقول لك: من فضلك استمع لمشاعرك واحتياجاتك النفسية أكثر، وقم بتجربة حلول جديدة!

الاكتئاب
Depression

هل شعرت يومًا أنك مرهق نفسيًّا؟

لا تريد أن تتكلم عمَّا يضايقك، لا تشعر بكثير من الأمل، تجد صعوبة في الاستمتاع والضحك؟

تشعر وكأن أحدهم اقتلع فيشتك ولم يعد بداخلك طاقة تكفي أحلامك وطموحاتك في الحياة؟

هذا هو شعور الاكتئاب يقول لك: "نحتاج لاستراحة، فكل محاولة تؤلمنا أكثر. ونحن لا نستطيع أن نتحمل أكثر من ذلك! أرجوك توقف!!!! أنت تقتلنا!".

هذا الشعور هو شعور نختبره من وقت لآخر. هذا يختلف عن الاكتئاب المرضي الذي له أعراض كثيرة وله مقاييس أخرى لتشخيصه.

ولذلك إذا قمنا بتخيل الأمر فهو ببساطة رفع جرعة الألم النفسي، من خلال تجاهل أو عدم التعامل بشكل سليم مع شعور من المستوى الأول حتى وصلنا للمستوى الثاني وما زلنا نتعامل بشكل خاطئ، فأصبح الجهاز العصبي لنا لا يتحمل كل هذا الألم، فقرر أن يأخذنا إلى إجازة دون إذن؛ ليطلب منَّا أن نستريح قليلًا وأن نبحث عن طريقة جديدة لتلبية احتياجاتنا.

في كتاب اللغة السريَّة للمشاعر ينصح دكتور كالفن بانيان المتخصصين دائمًا أن يتوقفوا عن معاملة الاكتئاب على أنه المشكلة، ويبدأوا معاملته على أنه أحد أعراض المشكلة، فبدلًا من إعطاء الأمل لمن يشكو من الاكتئاب، علينا أن نساعدهم في إيجاد طرق جديدة للوصول للشعور الأول الذي لم تتم معاملته بشكل جيد.

وهذا قد يحدث عندما نأخذ الرحلة من الخلف للأمام كالآتي:

أنا شعرت بالإحباط (Frustration) بسبب محاولتي لتحقيق ....

....

....

.... (يُكتب هنا الهدف الذي لم يتم تحقيقه).

أنا كنت أحاول أن أفعل ذلك لأنني شعرت بـ ....

....

....

.... (الشعور الأساسي من المستوى الأول).

وأنا كنت أشعر بـ ....

....

....

لأنني لم أستطع أن ألبي احتياجي لـ ....

....

....

.... (يكتب هنا الاحتياج).

مثال:

أنا شعرت بالإحباط (Frustration) أثناء محاولاتي لتحقيق النجاح في عملي والحصول على هذه الترقية.

أنا كنت أحاول أن أفعل ذلك لأنني شعرت بعدم الكفاءة (Inadequacy).

وأنا كنت أشعر بعدم الكفاءة لأنني لم أستطع أن ألبي احتياجي بأن أكون ناجحًا وأستطيع أن أحقق إنجازات.

مثال:

أنا شعرت بالإحباط (frustration) بسبب محاولاتي للحصول على اهتمام من زوجي.

وأنا كنت أحاول فعل ذلك لأنني شعرت بالوحدة.

وأنا كنت أشعر بالوحدة لأنني لم أستطع أن ألبي احتياجي في الحصول على اهتمام وحب أكثر شخص مهم بالنسبة لي.

المُلهيات الصحية
Healthy Distractions

وقبل أن نغادر هذه الاستراحة يجب عليَّ أن أشاركك أهمية المُلهيات، فكما ذكرت في النقاط السابقة أن الإلهاء وعدم التعامل مع الشعور قد يدخلنا في دائرة الإحباط ثم الاكتئاب، لكن أيضًا يمكننا أن نستخدم هذه المُلهيات بوعي وعندها تكون مفيدة!

في كثير من المواقف قد تكون محاولة التعامل مع الاحتياج الذي يطلبه الشعور في لحظتها تصرُّفًا غير حكيم.

مثال: قام أحدهم بانتهاك أحد حقوقك وشعرت بغضب شديد ولا يوجد لديك خيار الآن سوى أن تسبه أو تقوم بضربه، أو مواجهة هذا الشخص وسط هذه المجموعة من الناس ستضر أكثر من الإفادة، عندها يمكننا أن نستخدم إلهاءً.

ولكن هذا الإلهاء نقوم به ونحن نعلم ما هو الشعور الذي يخاطبنا، وأن هذا الموقف لحظي لتجنب بعض الخسائر.

فنحن في النهاية بشر، وأنا لا أحاول في هذا الكتاب أن أطلب منك ما هو مستحيل، فسيأتي يوم وتأكل وجبة وأنت تعلم أنك تستخدم هذه الوجبة لتخفيف الضغط النفسي الذي تمر به في هذه اللحظة، ولكن بعد أن تفعل ذلك أنت الآن تعلم أن مصدر احتياجك لهذه الوجبة هو شعور معين، ويمكنك تسميته الآن ومعرفة كيف يمكنك التعامل معه.

الوعي بما هو صحيح ليس بالضرورة يعني قدرتك على تنفيذه في كل وقت، فكلنا يعلم الحلال والحرام وما زلنا نذنب، ولكن الوعي هو الحل كي لا يكون هذا هو التصرف الدائم والسلوك الأساسي لنا؛ أن يكون هذا هو الاستثناء.

كنت أقرأ في كتب التربية عن مأساة الأبوَّة المثالية، فعندما يقرأ الأب والأم ويتعلما عن مسئولياتهما، وما هو صحيح وما هو غير صحيح، أحيانًا يقتلا

نفسيهما بتحميلهما ما لا تطيقان، فلا يمكن لأحد أن يطبق كل التعليمات التربوية بنسبة ١٠٠٪؛ فكلنا بشر!

ولذلك كان دائمًا ما يُطلَب من الأهالي أن يسامحوا أنفسهم إن فقدوا أعصابهم يومًا وصرخوا في أحد أبنائهم، ولكنّ مع الوعي سيمكنهم أن يصلحوا ما حدث وأن يحتضنوا أبناءهم من جديد، وألّا يكون هذا هو السلوك الدائم لهم.

وهذا ما أريدك أن تنتهجه يا صديقي، لا يمكنك أن تطبق كل شيء من أول مرة، خصوصًا مع المشاعر السلبية؛ لأنها تحتاج لجهد وتركيز وتدريب لكي يستطيع الإنسان أن يتعامل معها بوعي وحكمة، ويستفيد منها ويجعلها تعمل لصالحه.



كبسولة

١- من حقك أن تشعر بأي شعور، لا يوجد عيب أو ضعف أو هوان في أيٍّ من المشاعر السلبية، فهي من خلق الله سبحانه وتعالى ولها دور مهم لصنع الاتزان اللازم في حياتك.

٢- من حقك أن تبكي؛ فالبكاء للبشر وليس للأطفال.

٣- استمع جيدًا لمشاعرك، لا تتجاهلها، وابحث دائمًا عن الرسالة التي يحاول أن يرسلها لك هذا الشعور.

٤- لا تُحمِّل المشاعر مسئولية ردود أفعالك، أنت تتحمل مسئولية ردود أفعالك، وتذكّر أنك إنسان مُخيَّر، فلن يحاسبك الله إن لم يكن لديك اختيار.

٥- لا تبالغ في لوم نفسك وعتابها إن لم تستطع أن تنفذ كل النصائح السابقة، فلا أحد يستطيع!

نحن نسعى للوصول لأفضل ما لدينا وتركنا الكمال لله وحده.

٦- عندما تتعلم من خلال هذا الكتاب فأنت في مرحلة "الوعي - awareness"، اترك لنفسك فترة حتى تدخل هذه المعلومات مرحلة "المهارة - Skill" واستمر باستخدام هذه المهارة حتى تصل لمرحلة "البراعة والتمكّن - Mastery".

٧- من حق المشاعر أن تجلس معك بعض الوقت، لا تتعجَّل رحيلها فهي هنا لحكمة ما.

المحطة الرابعة:
قواعد الراحة الثلاثون

هذه الاستراحة مقسمة إلى ٣ أنواع من القواعد:

١ – عشر من الناس.

٢– عشر من صنعي.

٣– عشر من صنعك.

هذه القواعد ستساعدك أن تعيش حياتك براحة نفسية أكبر، ولذلك يمكنك أن تختار منها ما تشاء، وأن تترك منها ما تشاء؛

فهذه ليست قواعد مُنزَّلة من السماء وأيضًا ليست القواعد الوحيدة، فهناك العديد من القواعد المميزة ولكن اخترت هذه القواعد لكي تتناسب مع محتوى استراحتنا النفسية، وأتمنى من الله أن يكتب لنا التوفيق فيها.

عشر من الناس



أثناء كتابة الكتاب قمتُ بسؤال أصدقائي وأحبابي على صفحتي أن يكتبوا عن الأشياء التي يفعلونها باستمرار وتُشعرهم بالسعادة، وبفضل الله كان هناك أكثر من ٣٢٠٠ تعليق، قمت باختيار أكثر ١٠ عليهم تفاعل ومتنوعين ومكمِّلين لما جاء في هذا الكتاب، ولكن بكل صراحة كانت التعليقات كلها مبهجة بشكل خيالي، فدعني أترك لك كودًا رقميًا لكي تقرأ أكثر إذا أحببت:

١- قل كلمة طيبة

أكتر حاجة بتسعدني شخصيًّا إني بمشي أقول لكل صحباتي وزميلاتي ف الشغل: (الله شكلكم حلو – الطقم دة جميل جدًا عليكي – ما شاء الله وشك منوَّر النهاردة – الله أكبر على شغلك ربنا يوفقك).

الناس محتاجة جدًا الكلام دة، محتاجة إننا نستبدل كلام إيه دة إنت تعبان ليه؟ إنت مرهق ع طول ليه؟ وشك أصفر وتحت عينك مسود، خاسس ليه؟ الكلام دة محبط وبيسد النفس أوي.

- هاجر عبد الله الشاذلي

نشر الإيجابية يكسبك قلوب الناس، ولا يوجد أجمل من حب الناس وترحيبهم بك ليستريح قلبك، ومن فوقهم كرم الله لجبرك خواطر عباده.

٢- اصنع إنجازاتك الخاصة

بحب نفسي لما أرهقها في دراسة أو حاجة مفيدة، وبعدين أشوف إن تعبي مرحش على الفاضي، وإني حققت اللي عايزاه، ودة قمة سعادتي.

- شمس طه

الإنجازات بكل أحجامها كما ذكرنا من قبل عن تعريف الإنجاز، تزيد من ثقتك في نفسك وتقديرك لذاتك.

٣- عُد إلى الله بقلب سليم

آخر حاجة فرحتني لما اتصالحت مع ربنا، تُبت عن ذنب عظيم عملته وربنا يتقبل يا رب ومكنتش بقدر أقوم للفجر وأنا بعمل الذنب دة، بعد ما تُبت ربنا قربني منه وبقيت بصحى بدون منبه أو أي حاجة، حاجة لوحدها كدة بقت اللهم لك الحمد تصحيني وأقدر أقوم حتى لو نايمة متأخر، ربنا بيقبل وهيقبل بس إحنا نتوب، الذنوب بجد هم على قلبك وغم، استغفر تفرح بجد.

- سلمى عاطف

التوبة تطهر القلب وتساعدك على أن تسامح نفسك وتتخلص من مصيدة جلد الذات التي تؤرق نفسيتك.

٤- تمسَّك بمبادئك

أكتر حاجة بتسعدني لما بلاقيني بتصرف بطريقة صح وسط ناس وظروف يجبروك تتصرف غلط، بحس إني مختلفة وأن أنا صح ومينفعش أكون زيهم.

– ميرنا المزاحي

هذا التمسك يحقق ما يسمى بالاتساق المعرفي – Cognitive consistency وهذا من أهم أسباب السعادة والراحة النفسية.

٥- اجعل لنفسك وقتًا خاصًا - Quality time

وقت بسيط بعيد عن أي دوشة جوايا.. أحضَّر مشروب بحبه وحاجة أتفرج عليها يا حبذا لو كوميدية.. في مكان نضيف برتاح فيه ومعطر حلو.. القعدة دي بتسعدني جدًّا رغم بساطتها.

– سلمى مبروك

الإنسان يحتاج لخلوة شخصية يكون فيها ١٠٠٪ على طبيعته، ليستريح من إرهاق الدنيا وأهلها. تزيد أوقات العزلة من التعاطف والقوة النفسية وزيادة الوعي وتحسين الخطط الحياتية.

٦- أدخل السرور على قلب أحبابك

من أكتر الحاجات اللي بتسعدني لما بسبِّب سعادة لأهلي، لما بقول نكتة ويضحكوا، لما بذاكر ف أجيب تقدير ف ألاقي بابا صلى ركعتين شكر من سعادته، لما بقول لإخواتي حد فيكم جعان أعملكم أكل ف يفرحو، أنا حياتي أهلي، وبفرح وحياتي بتسعد بسعادتهم.

– سلمى محمد

يسعد الإنسان بسعادة أحبائه ولا شيء يساوي جمال نظرة الفخر والامتنان التي تراها في أعين أقرب الناس إليك، هذه الأفعال البسيطة تصنع رابطًا قويًا بين أقرب الناس إليك، هذا الرابط يزيد من طمأنينتك وراحتك النفسية.

٧- تواصل ولا تنعزل كثيرًا

مكالمة مع صاحب عزيز عليَّ بتعمل recycle لطاقتي السلبية وبتنعشني.

– جنان علي

كما نحتاج للخلوة نحتاج إلى ونيس، ونحتاج إلى أصدقاء نشاركهم أفراحنا وأحزاننا ونشعر بالتسلية والمتعة برفقتهم.

اجعل أولوية تواصلك للقاء الشخصي ثم المكالمة ثم الرسائل.

٨- مارِس هواية وشاركها مع أحبائك

فرحانة مؤخرًا إني لقيت حاجة بحبها وعرفت هوايتي، وماما ساعدتني إني أكتشفها وطلعت هي كمان هوايتها، وهي الكروشيه والأعمال اليدوية، قد إيه بنفرح لما بنشتغل كل غرزة بكل حب وتطلع الحاجة ف الآخر جميلة وتعجب صاحبها.

– شذا يوسف

ممارسة الهوايات تريح النفس وتعد من أوقات الجودة – Quality time، ولكن الأجمل دائمًا هو مشاركة هذه الهواية مع شخص تحبه، والمشاركة لا تعني بالضرورة أن يفعل شخص الشيء نفسه، فلو هوايتك الكتابة ويشاركك أحدهم بقراءة كتاباتك فهذا أيضًا يعد مشاركة.

٩- اكتب أهدافك وراقبها

لما بكتب هدف ليَّ على ورقة وبعد سنين ألاقي اللي كتبته حصل وقتها بقدَّر أد إيه كرم ربنا عليَّ وبيديني أمل كبير في اللي جاي.

– حاتم أحمد.

كتابة الأهداف هي بداية نزولها من رأسك للواقع والبداية في العمل عليها بجدية، مراقبة الأهداف تساعدك على الاحتفال بإنجازاتك وزيادة ثقتك في نفسك، فهناك الكثير من الإنجازات التي لا يعلم أصحابها عنها شيئًا.

١٠- أعطِ سرًا وعلنًا ليرضى الله عنك

متعة الدعم والعطاء وخاصة لو لشخص غريب ما تعرفوش، وقتها بتبقى بتعمل الموقف دة لله مش لحد بقى عشانك تعرفه،

ممكن نختصرها فـ (خبيئة بيننا وبين الله).

– أسماء عزت

لا يوجد أجمل من أن يكون بينك وبين الله أسرار لا يعلمها أحد سواكما، لعلها تكون المنجية!

أبدع

بفرح جدًّا لما أجرب أكل جديد ويطلع حلو، بحس بالفرحة وإن جوايا بيرقص والله

– نسرين الحنفي

لم يتم ترقيم هذه القاعدة لأنها لم يجتمع عليها الناس، ولكن اجتمع عليها الكاتب لشدة حبه للطعام ولذلك تمت إضافتها. عذرًا!



كبسولة

إذا نظرت إلى كل هذه الأشياء ستجد أنها بسيطة، لا تحتاج إلى كثير من المال وليست حكرًا على أحد، هي ببساطة قواعد تحتاج لوعي وتركيز على الاهتمام بالصحة النفسية.

عشر مفصلة

هنا سنتناقش بعمق حول ١٠ قواعد تعلمتهم وتبنيتهم في حياتي الشخصية، ولم أعش براحة نفسية أكبر من هذه الأوقات التي أقوم فيها بتنفيذ هذه القواعد، ولكي أكون صادقًا لا يمكن لأحد أن يلتزم بكل القواعد بنسبة ١٠٠٪ مرة واحدة، فهي تحتاج لوقت وجهد لكي يتبنى عقلك هذه المبادئ ويقوم بتنفيذها آليًّا.



كبسولة

تعلم أن المرونة والحكمة هما سرُّ التطبيق السليم لأي شيء تتعلمه.

١- اصنع خلطتك السرية!

قصة

كنت أجلس في أحد المطاعم مع صديق وجاءتنا قطعة من التشيز كيك بمذاق بسكويت اللوتس الشهير، في الحقيقة لم نتذوق مثلها من قبل.. فكادت تدمع عيني من لذة طعمها في فمي. وعندما أنهيت قطعتي عزمت على أن أشتري واحدة لزوجتي أثناء ذهابي إلى المنزل، فأنا أعلم جيدًا أنها تحب التشيز كيك وأيضًا تحب اللوتس بشدة!

فعندما ذهبت إلى المنزل بدأت في عمل مقدمة مميزة حول كم أن هذه القطعة تُدخل شعور المتعة إلى القلب بدون استئذان! وجلست أتحدث حتى إنك إن رأيتني لظننت أنني شريك في هذا المطعم!

ثم أحضرت زوجتي قطعة التشيز كيك، وبدأت بأخذ ملعقة.. وأنا أنظر إليها بحماس وأنتظر أن أرى لمعة عينها.. فأخذت الثانية، فقلت في نفسي لعلها لذيذة لدرجة أنها لم تجد وقتًا لتحدثني عن رأيها.. وإذا بها تعطيني الطبق كاملًا وتقول لي: "إن طعمها مليء بالسكر، هي لذيذة ولكن لا تناسب ذوقي!".

وهنا صُعقت! وفي الحقيقة لم أعلم إذا وجب عليَّ أن أحزن أنها لم تعجبها أم أفرح لأنني سأتمكن من أكل هذه القطعة المميزة وحدي!

ولكن ما لفت انتباهي بشدة هو أننا نحب الشيء نفسه بالنكهة نفسها، ولكن ذوقنا يختلف في شيء بمنتهى الدقة، مثل طريقة الطبخ ونِسَب المكونات!

وكذلك الراحة النفسية يا صديقي، كلنا يحب السعادة، وكلنا يبحث عن الراحة النفسية، ولكن تختلف أذواقنا في تفاصيل شديدة الدقة داخل مكونات هذه الراحة. فلكل منَّا خلطة سريَّة تسبب له السعادة، يطلق عليها علماء النفس الإيجابي "السعادة الأصلية – Authentic happiness".

هذا المفهوم قد يغير الكثير في حياتنا وحياة من حولنا، تخيل لو لم يفرض أحد تجربته على الآخر، فهذا أحد أهم أسباب معاناة الكثير من الناس، فعندما تنجح تجربة مع أحد يقوم المجتمع بتعميم هذه الفكرة على نفسه ومن حوله.

فمثلًا خلال الصحوة القوية في عالم ريادة الأعمال التي خرجت مؤخرًا بين الشباب، بدأت الخطابات والمقالات تنتشر، من نوعية: "لا تكن عبدًا للشركات"، "حرر نفسك من قيود الوظيفة وابدأ مشروعك الخاص"، وغيرهما من المقولات التي تختصر السعادة العملية والنجاح في أن تكون رجل أعمال. ولا أحد ينظر إلى أن الله خلقنا بصفات مختلفة، فهناك من تناسبه حياة رائد الأعمال المليئة بالمخاطر والضغوط، ومنهم من تناسبه حياة الموظف المليئة بالمخاطر والضغوط أيضًا، ولكن بنسب مختلفة كنسب السكر والمكونات في قطعة الحلوى!

هذا الشيء يحدث باستمرار بمجتمعاتنا، فهناك اعتقاد كليات القمة الذي توارثته الأجيال ولم يكترث أحد لأننا لم نُخلق جميعًا لنعمل كأطباء ومهندسين!

يجب أن نعي جميعًا أن لكل منَّا خلطته، ويجب ألاَّ نقارن أنفسنا بغيرنا ولا نفرض تجاربنا على من حولنا.



كبسولة

ابحث دائمًا عن خلطة السعادة الخاصة بك، ولا تفرضها على أحد، ولا تسمح لأحد أن يفرض عليك خلطته الخاصة!

٢- أوجد الاتزان

الآن سنقوم بتدريب في غاية الأهمية، قد يكون هذا التدريب مغيرًا لحياتك كما غيَّر حياتي من قبل.

خذ وقتك، هذا التدريب يحتاج إلى التفكير والتدبر بعمق، فهو مليء بالاختيارات.

وإن كنت لا تملك الوقت أو الاستعداد النفسي لكي تقوم به، يمكنك أن تمضي في قراءتك وتعود له لاحقًا.



إذا اعتبرنا أن هذه هي جوانب الحياة:

- العائلة (الأب والأم والأخوات).
- الحب (الزواج).
- الحياة الاجتماعية (الأصدقاء).
- العمل (الوظيفة وتطورك في مجال عملك).
- المال (الوضع المالي بعيدًا عن الوظيفة).
- الصحة (مدى اهتمامك بصحتك).
- العبادة (علاقتك مع الله).
- التعلم وتطوير الذات (كل ما تتعلمه خارج نطاق الوظيفة).
- المتعة (وقتك الشخصي الذي تفعل فيه ما تحب).

(يمكنك إضافة جانب جديد أو صناعة الجوانب الخاصة بك، الـ ٨ جوانب المذكورة هي للمساعدة فقط)

الآن ابدأ باختيار أهم ٦ من جوانب الحياة السابقة بالنسبة لك، ثم قم بوضعها في هذا الجدول حسب أهميتها بالنسبة لك.

ضع جانبًا ما يحدث في حياتك الآن، وقم بترتيبها حسب قيمتها داخل قلبك، تخيل أنك تملك عصا سحرية ويمكنك تصميم حياتك كما تريد.

من الممكن أن تسأل بداخلك كيف أرتب هذه الأشياء فكلها أشياء مهمة؟

سأعطيك مثالاً ليساعدك:

هناك تجمُّع عائلي يوم الجمعة وأصحابك ذاهبون في رحلة لن تتكرر إلى أحد الأماكن التي تحبها في الموعد نفسه.

(ما يميل قلبك للذهاب إليه هو صاحب الأولوية، بعيدًا عمَّا سيفرض عليكٍ الواقع أو الأدب فعله)، واعلم أنه ليس هناك ترتيب أفضل من ترتيب، فكما لكلٍ منا خلطته السريَّة، لكلٍ منا أولوياته.

في عالم مثالي - ما يميل إليه قلبك

الأولوية	الجانب الخاص بالحياة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	

والآن قم بإعادة ترتيبها كما يفرض الواقع عليك.

فربما في قلبك شيء ولكن الواقع يفرض عليك أن تفعل شيئًا آخر.

الترتيب الذي يفرضه الواقع

الأولوية	الجانب الخاص بالحياة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	

والآن قم بكتابة الاثنين بجانب بعضهما:

الأولوية	الترتيب في عالم مثالي	الترتيب في الواقع
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		

قم بتحليل التطابق بين الواقع والترتيب المثالي.

عندما تقوم بالتحليل ستجد دائمًا أن نسبة التطابق بين الواقع والترتيب المثالي تختلف بين كل شخص والآخر، فكلما زادت نسبة التطابق كان ذلك مؤشرًا جيدًا أنك تعيش حياة متزنة متسقة، وكلما قلَّت نسبة التطابق كان ذلك مؤشرًا على عدم اتزان الحياة، والذي يؤثر بشدة على الاتزان النفسي والسعادة.

ومن خلال هذا التدريب يمكن لكلٍّ منَّا أن يراجع القرارات التي يقوم بها في حياته، هل هي بالفعل مناسبة لراحته النفسية، أم أنه يقوم بالقرارات الخاطئة دون دراية؟

نحن نقوم يوميًّا بكثير من الاختيارات التي تحدد أيًّا من هذه الزوايا سيحصل على أولوية أعلى في حياتنا، هذا التدريب سيساعدك على مراجعة هذه الاختيارات بوعي أكبر.



تنوية هام

التطابق التام والاتزان المثالي هو شيء في غاية الصعوبة، فلا يمكن للإنسان أن يقوم بتغطية كل جوانب الحياة بشكل مثالي طوال الوقت، ولكن الهدف من التدريب أن يكون لديك وعي مستمر بما تحتاجه نفسيتك لكي تشعر براحة أكثر.

فوجب علينا أن نجتهد قدر المستطاع للحصول على أكبر نسبة تطابق بين أولوياتنا وواقعنا.

ومن الطبيعي أن يكون هناك أشياء أقل أولوية من أشياء أخرى، ومن الطبيعي أن تعطي لبعض الجوانب وقتًا واهتمامًا وجودة أكبر من الأخرى، فنحن لا نتحدث عن تساوٍ بين الزوايا هنا، ولكن نتحدث عن التوازن المثالي "لك".

أنصحك بالقيام بهذا التدريب كل فترة؛ لمراجعة الاتزان النفسي باستمرار.



ستجد في هذا الكود نسخة يمكنك طباعتها لعمل التدريب أكثر من مرة، أو مشاركته مع شريك حياتك أو أحد المقربين لديك.



كبسولة

القرارات التي تتخذها تصنع مستقبلنا وتحدد مصيرنا، ولا يوجد ما هو أهم من وضوح الأولويات لاتخاذ القرارات الصحيحة وتحقيق التوازن النفسي.

٣- كن حكيمًا مع صحتك

الكثير من الناس يبحث عن الراحة النفسية بعيدًا عن الراحة الجسدية، وهو يظن أنه لا يوجد هناك اتصال بينهما، يجب أن تعلم أن الصحة الجسدية والصحة النفسية تؤثر كلٌّ منهما على الأخرى، فهناك ما يسمى بـ المرض النفسي الجسدي – Psychosomatic Illness. وهو أمراض يحدث فيها ظهور مشكلة جسدية سببها الأساسي نفسي وليس عضويًّا، والعكس صحيح أيضًا، كلما كنت متعبًا مجهدًا تعرضت أكثر للاكتئاب والحزن بسهولة أكبر.

ومن الرائع أن هناك أيضًا تأثيرًا إيجابيًّا يمكنك أن تصنعه لراحتك النفسية، باتباع عادات صحية سليمة.

حرِّك جسدك: فالعلماء اليوم ينصحون بعمل ورد ثابت من الرياضة؛ ليزيد من انتباهك ويُحسِّن من حالتك النفسية، وهذا لا يعني الكثير من الإجهاد والتدريبات، فعشر دقائق فقط من المشي تكفي لتحسين تركيزك ورفع مستوى سعادتك، من خلال إفراز تفاعلات كيميائية داخل المخ.

تعرَّض للشمس: علماء بجامعة بريجهام يونغ قدموا دراسة تُرجح أن التعرض للشمس يحفز إنتاج هرمون سيروتونين – serotonin الذي يؤثر بشكل كبير على تحسين الحالة النفسية، وهناك أبحاث أيضًا تتكلم عن تأثير الشمس على جودة النوم ورفع مستوى فيتامين D وتحسين قوة العظام وخفض ضغط الدم.

- أفضل وقت للتعرض للشمس هو من شروقها حتى الساعة ١٠ ص.

النوم مقدس: يوجد ارتباط وثيق بين النوم والصحة النفسية وأيضًا الصحة الجسدية. أنا لست طبيبًا ولكن يمكنك أن تقرأ وتبحث عن تأثير النوم على الصحة النفسية والصحة الجسدية، وتقريبًا ستجد أنه يؤثر بشكل عنيف على كل شيء، وأنه لا مفر من العمل على تحسين عادات نومك إذا أردت أن تحصل على صحة نفسية جيدة. وإليك هذه النصائح السريعة:



– حافظ على أداء بعض الرياضة يوميًّا، ولكن ليس قبل ميعاد النوم مباشرة.

- قلل أو تجنب نوم القيلولة (النوم أثناء اليوم).
- تجنب شرب الكافيين ومشروبات الطاقة في وقت متأخر.
- حافظ على ميعاد للنوم وميعاد للاستيقاظ تلتزم به حتى في الإجازات الأسبوعية.
- تجنَّب أجهزة المحمول وشاشات التلفزيون قبل النوم بساعتين.
- قم بأنشطة استرخائية قبل النوم: (تحدث مع شخص تحبه في بيتك - اقرأ كتابًا - مارس تمارين التأمل - صلِ ركعات قيام ليل - اقرأ القرآن...).
- توضأ وقُل أذكار النوم (ثق فيَّ ستشعر بتغير ملموس).
- حافظ على سريرك نظيفًا ورائحته طيبة، وابحث عن وضعية نوم مريحة لجسدك.
- استخدم تطبيق (Sleep cycle) هو تطبيق رائع يساعدك على الاستيقاظ في مرحلة النوم الخفيف ويساعدك أن تستيقظ في نشاط، أيضًا يقوم بتحليل نومك ويعطيك بعض التحليلات المفيدة عن جودة نومك.
- لا تضغط زر "الغفوة - Snooze" أبدًا أبدًا أبدًا.

نصيحة: احصل على عدد كافٍ من ساعات النوم، كثير من النوم يسبب خمولاً وكسلاً، وقليل من النوم يعرضك للأمراض والخمول والكسل واضطرابات نفسية.

ولا تجعل لأي نشاط - أيًا كان - أولوية على ساعات نومك، لا تقل سأنام ٣ ساعات فقط لكي أذاكر أو لأعمل، ربما ستزيد ساعات عملك ولكنك ستخفض كفاءة هذا العمل بطريقة عنيفة. نظم وقتك أثناء اليوم، ودائمًا ما ستجد متسعًا لعدد ساعات النوم التي تحتاجها.

أنصحك باتباع عدد الساعات النوم التي تنصح بها المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم.



انتقِ طعامك:

هذه نصيحة من محب للأكل، راقب طعامك وعادات أكلك ثم ابدأ بأخذ النصائح.

من الممكن أن تبدأ بهذا التدريب لأنه سيزيد من رؤيتك ووعيك جدًّا.

قم بعمل جدول في هاتفك أو مذكرتك التي تحملها معك دائمًا بهذا الشكل:

الوقت	الطعام المستهلك	أين تناولته؟	مع من؟	شعورك أو أفكارك
٥:٠٠م	٤ قطع بيتزا	مطعم بيتزا هت	وحدي	لم أستمتع بها لأنني كنت مستعجلاً، فقط حصلت على دهون عالية وزدت من وزني.
٩:٠٠م	رغيف عيش مع جبن وبيض	بيتي	مع أخي الصغير	رغم بساطة الأكل استمتعت بحديثنا وشعرت بالشبع.

بعد أيام يمكنك أن تنظر إلى كل ما أدخلته في جسمك، ومنه تستطيع أن تجد أفكارًا كثيرة حول ما المسببات التي تحركك نحو الأكل، متى تأكل كثيرًا ومتى تستطيع أن تمتلك نفسك، أي طعام يرفع من طاقتك وأي طعام يفقدك نشاطك؟

وإن لم تكن من مُحبي الكتابة، يمكنك أن تقوم بتصوير الطعام وجمعه في ألبوم واحد داخل هاتفك.

وتذكر أن بداية التغيير تبدأ "بالوعي".

والآن دعنا ننتقل للجزء المهم، وهو تأثير الطعام على صحتك النفسية والجسدية. الأبحاث في هذا المجال ليست كثيرة؛ لأنه يوجد مجال جديد يسمى بطب النفس الغذائي – nutritional psychiatry، وهذا المجال يبحث بعمق داخل ارتباط التغذية مع الأمراض النفسية وتأثيرها.

ولأنني أيضًا لست طبيبًا، سأشاركك الخطوط العريضة التي تعلمتها.

منظمة الصحة النفسية بالمملكة المتحدة نشرت مقالاً عن دراسة تبحث حول تأثير النظام الغذائي والاكتئاب، وبالفعل وجدوا أن المشاركين في هذه الدراسة الذين قاموا بحضور ورشات طبخ صحي واتبعوا نظامًا غذائيًّا "حمية البحر الأبيض المتوسط – Mediterranean diet" الذي يتميز بارتفاع تناول الخضروات والفاكهة والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة والأسماك والدهون غير المشبعة، مثل زيت الزيتون، بالإضافة إلى تناول مكملات غذائية من زيوت الأسماك، سجَّلوا تحسنًا واضحًا في مستوى الاكتئاب، واستمر هذا التحسُّن لمدة ٦ أشهر بعد التدخل.

نُشرَ في المجلة الأمريكية للصحة العامة بحثٌ عن تأثير التغذية على الأطفال والشباب، استنتج منها أ، هناك تأثير سلبي للدهون المشبعة والأطعمة المصنعة على الصحة النفسية للشباب والأطفال.

وهناك الكثير من الأبحاث والدراسات المختلفة التي تتكلم حول هذا التأثير، ولكن دعني ألخِّص لك الأمر:

جربها

تجنب الأطعمة المصنعة.

تجنب كل ما يُطبخ في ٣ دقائق وسهل التحضير.

تجنب اللحوم المصنعة (الهوت دوج واللانشون بكل أنواعه وكل ما هو على شاكلته).

تجنب أكياس المقرمشات من بطاطس أو مخبوزات، منظمة الصحة البريطانية اليوم تقوم بحملات لتقليل استهلاك هذه المنتجات.

تجنب الأكل الجاهز والسريع، لا تجعل مكالمة خدمة التوصيل أول حلٍّ تصل إليه.

تجنب الملح والسكر المصنع.

تجنب مشروبات الصودا.

تجنب أن تكون خروجتك ومتعتك الأساسية هي تناول الطعام.

أكثِر من الفواكه والخضروات، وتعلم فوائد كلٍّ منها لكي تستمتع أكثر في تناولها. لم أكن أبدًا مُحبًا للخضروات ولكن مع تعلُّم بعض حيل الطبخ، أستطيع الآن الاستمتاع بهذه الخضروات.

هناك أبحاث ترجِّح من يتبع نظامًا غذائيًا به كثير من الفواكه والخضروات، يسجِّل مستوى أعلى في اختبارات الصحة النفسية.

تعلم أكثر عن الطبخ، وقم بطهي طعامك الصحي الخاص، وحاول أن تنشر الوعي داخل بيتك، سيساعدك كثيرًا لو شاركك من حولك الأفكار نفسها.

ابحث عن الفيتامينات والمعادن الصحية في طعامك.

هذه المعادن ذكرها دكتورة بريدجيت جرينفيل كليف في كتاب "تحقيق سعادة تدوم – Achieve lasting happiness"

وقالت إن هذه المعادن تساعدك على رفع مستوى سعادتك.

"حمض الفوليك - حديد - أوميغا ٣ - فيتامين ب ١٢ - فيتامين سي - السيلينيوم - الزنك"، كلٌّ من هذه العناصر نقصه يؤدي إلى بعض التأثيرات، منها ضعف الذاكرة والقلق والاكتئاب وزيادة الانفعال وقلة التركيز.



تنبيه

لا أنصح أحدًا أن يحصل على هذه العناصر من مكملات غذائية إلا بعد استشارة طبيب، ولكن يمكنك أن تهتم بتناول الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر.

وفي النهاية: أريد أن أعود معك للصراحة التامة والواقعية المفرطة، أنا لا أقوم بفعل كل هذه التنبيهات بنسبة ١٠٠٪، ولكن اهتم بأن أطبقها قدر المستطاع، فبالتأكيد سيشتاق قلبك لقطعة حلوى يومًا ما أو أكلة من مطعمك المفضل، ولكن دائمًا اجعل هذه الهفوات استثناء ولا تجعلها هي نظامك الغذائي.

النظام الغذائي المثالي من الممكن ألَّا يكون ممتعًا في البداية، ولكن عندما ترى تأثيره على صحتك ونفسيتك ستحبه لأجل تأثيره وستتأقلم معه مع الوقت.



وهذا كلامي وهذه النصائح العلمية، ولكن إذا أردت أن تُلقي نظرة على تجارب حقيقية من أصدقائك يمكنك أن تراجع هذا المقال:

٤- لا تجادل!

"لا تجادل كل الناس، لا تجادل أصلًا، صحتك بالدنيا".

في عصر مواقع التواصل الاجتماعي، زادت معدلات الجدال بطريقة مخيفة! فاليوم أنت لا تعرض أفكارك ووجهات نظرك وسط مجموعة قليلة من أصدقائك وأقاربك، ولكن أنت تلقي بآرائك وسط آلاف وملايين الناس. سواء كنت شخصًا يتابعه الناس أو شخصًا يتابع صفحات كبيرة ويعبِّر عن رأيه في التعليقات وسط ملايين الناس.

دائمًا ما أمرُّ بالتعليقات سواء بصفحتي أو بالصفحات الكبيرة لكي أقرأ تعليقات الناس، وأراقب سلوكياتهم لكي أتعلم أكثر عن أنماط التعامل والسلوكيات التي تغلب على المجتمعات، فدائمًا ما أجد هذا الجدال الذي تحول إلى محادثة مكونة من خمسين تعليقًا بين أشخاص كلٌّ منهم يحاول أن يفرض رأيه على شخص لا يعرفه ولم يره من قبل!

أو أجد أحد المشاهير يقوم بعرض فكرة ويقوم بجدال كبير مع شخص أو اثنين لإقناعهما بفكرته.

أنا أرى أنه من السذاجة أن تطالب العالم كله من حولك أن يتفق معك أو مع أفكارك ومعتقداتك!

ولكن تجنب الجدال دون قواعد تضبط هذه المسألة، قد يتحول إلى أمر سلبي، فمن الكبر أن يمتنع الإنسان عن مناقشة الأفكار مع الآخرين ويكتفي بالانفراد برأيه دون مراجعة أحد.

لذلك دعنا نضع بعض الضوابط.

النقاشات هي شيء في غاية الأهمية، وهي عملية صحية تساعد الإنسان على أن يوسع من رؤيته وآفاقه، وأن يرى بعين الآخرين ويتعلم منهم، فدائمًا ما أقول على هذه النقاشات الممتعة "تدليك للعقل – Brain massage".

ولذلك يجب علينا التفريق بين الجدال المؤذي والنقاش المثمر!

سأشاركك بعض العلامات التي تساعدني على تصنيف هذا الحوار على أنه جدال أم نقاش.



من علامات النقاش أن تجد الشخص الذي أمامك:

١ – يُظهر الاهتمام الكامل لما تقول.

٢ – ينصت بعمق ويتفاعل مع كلامك.

٣– يؤيد بعض كلامك ويختلف مع بعضه، فالاختلاف ليس هدفه الأساسي.

٤ – لا يحاول أن يفرض عليك وجهة نظره.

٥ – يحترمك ويحترم ما تقول مهما كان اختلافه معه.

٦ – لا يقاطع ويتبادل الحوار بتحضر وإذا قاطعك يعتذر ولا يكرر الأمر.

٧– عنده نية لتغيير رأيه.

٨– يحاور للبحث عن الحقيقة لا للانتصار.

٩– يمتاز سلوكه بالهدوء وإذا انفعل ينفعل تجاه الفكرة أو الموقف ليس تجاهك، فالأمر ليس شخصيًّا.

من علامات الجدال أن تجد الشخص الذي أمامك عكس ما قلناه فيما سبق تمامًا:

١ – منفعل دائمًا وعلى صفيح ساخن.

٢ – لا يسمعك فقط ولا ينصت، فهو ينتظرك أن تنهي حديثك ليتكلم.

٣– يبحث عن الانتصار لا عن الحقيقة.

٤ – لا يوجد لديه نية لتغيير رأيه.

٥ – يقاطع باستمرار.

٦- يتجاهل الحقائق التي تثبت وجهة نظرك، ويبحث فقط عمَّا يؤيد وجهة نظره "الانحياز التأكيدي - Confirmation bias".

٧- ربما يسخر من كلامك أو يُظهر نظرات استهزاء بما تقول.

ابحث دائمًا عن هذه العلامات وقم بتشخيص الحوار، وبناءً على ذلك قم باختيار إما الاستمرار أو التجاهل وإنهاء الحوار.

أيضًا يجب عليك أن تراعي التكافؤ في النقاشات، فأشد النقاشات استنزافًا لطاقتك هو النقاش مع الجاهلين، خصوصًا من لا يعلم جهله ويظن أنه يعلم كل شيء.

فنصيحتي دائمًا أن تنقذ نفسك وأن تُعرض عن الجاهلين.



كبسولة

لا تجادل لا تجادل لا تجادل، واعتزل ما يؤذيك.

٥- اترك أثرًا

خلال السنين السابقة، انتشر بقوة شعار "اترك أثرًا"، فكلما يذهب شاب إلى الجامعة أو يحضر محاضرة تحفيزية يجد من يقول له "اترك أثرًا"، حتى أصبح هذا الأثر سبب اكتئاب العديد من الشباب، فالجميع يطلب منه أن يترك أثرًا وهو لا يعرف كيف عليه أن يفعل هذا.

أتذكر يومًا جاءني شاب في أوائل العشرينيات يشكو من نفسه ومن فشله ومن سوء حاله، فعندما وجدت أن كلامه مشتت سألته: "ماذا تريد أن تفعل في هذه الدنيا؟".

فردَّ مسرعًا: "أن أترك أثرًا".

فابتسمت وقلت له: "وما هو هذا الأثر؟" عندها سكت وقال: "لا أعلم، ولكنني أريد أن أترك أثرًا، حتى يذكرني الناس بالخير".

وهذا شيء محمود، أنا أرى في عين هذا الشاب حب الخير والحافز للنجاح ولكن أرى أيضًا التشتت.

فهذه مشكلة أزلية بين البشر، وهي أخذ فكرة جيدة والضغط عليها حتى تنفجر!

فالآن المجتمع ينقسم بين فريقين، فريق يدعو لترك الأثر، وأنه يجب ألَّا تعيش وتموت دون أن تترك هذا الشيء الذي يتذكرك الناس من خلاله.

وبعد فترة من ضغط هذا الفريق على أعناق الشباب، بدأت حركة مضادة تناشد الشباب أنك "يجب عليك ألَّا تترك أثرًا أو أي شيء، فقط عش حياة بسيطة، تأكل وتشرب وتنام فيها بسلام واترك هذه الدنيا بسلام".

وأنا أرى أن الأزمة كلها تكمن في ترك كلمة "أثر" دون تعريف!

فحصر ترك الأثر في أعمال كبيرة نادرة لا يمكن إلا لفئة قليلة من الناس تحقيقه، هو شيء سلبي، فلن نستطيع كلنا أن نقوم باختراعات أو اكتشافات تغير مصير البشرية، أو نحقق نجاحات عظيمة تتحدث عنها الأجيال من بعدنا.

وأيضًا الدعوة للحياة بسلام بعيدًا عن أي تحديات، وحصر دور الإنسان في الأكل والشرب والنوم في سلام هو شيء في قمة السلبية.

فعندما نراجع العلم نجد أن من مكونات نظرية بيرما – PERMA للسعادة لـدكتور مارتن سليجمان، هو "المعنى – Meaning"، فيجب أن يعيش الإنسان بمعنى يحركه، ولا يكون كالماشية يأكل ويشرب وينام، ويكون هذا هو كل طموحه في الحياة، ولكن أيضًا يجب أن نرى ترك الأثر بمنظور أبسط.

فيجب عليك أن تترك أثرًا في عملك وبيتك وفي كل مكان تذهب إليه، فتبسمك في وجه من يقدم لك الطعام في أحد المطاعم ومعاملته بامتنان وحب وود، يترك أثرًا طيبًا في قلبه، ألا يعد ذلك أثرًا؟

فكلمتك الطيبة أثر.

ورفعك الأذى عن الطريق أثر.

وإحسانك في عملك أثر.

وإحسانك لأهلك أثر.

وإحسانك في عبادتك أثر.

لأن تكون قدوة لأخيك الصغير أو ابنك أو صديقك ذلك أيضًا أثر.

فكل عمل طيب فعلته هو أثر.

وإن سألتني عن سر ترك الأثر من وجهة نظري، فالإحسان هو أفضل سبيل لترك الأثر، كن محسنًا في كل شيء تفعله وتأكد أنه سيترك أثرًا.



كبسولة

جدِّد نيتك وأحسِن في كل شيء تلمسه يدك أو تقع عليه عينك، أو يخاطبه لسانك قدر المستطاع، وتأكد أنك ستترك أثرًا تراه بعينك يوم القيامة.

٦- أرِح عقلك


قصة

رضا رجل بسيط ذهب مع زوجته لشراء حذاء لحضور مناسبة عائلية، وبعد مرور أكثر من ثلاث ساعات داخل المجمع التجاري وجدوا الحذاء الذي تريده زوجته، وكاد رضا أن يسجد على الأرض شكرًا لله وعيناه تلمعان من شدة الفرحة، وقال لزوجته: "سأدفع ثمنه حالًا"، وإذا بزوجته تمسك بيده وتقول: "انتظر، هناك محلات أخرى في الطابق العلوي، لعله يكون أرخص أو عليه تخفيض".

فنظر لها رضا وقال: "أنا لا أمانع هذا السعر، هذا هو السعر الذي توقعته للحذاء"، وزوجته في تعجُّب: "أتجد المال في الأرض! أنا أريد أن أوفر لك"، ورضا في تعجب أكبر من تعجب زوجته ولكنه سكت ووافق على استكمال رحلة البحث عن أفضل عرض في المبنى التجاري.

وبعد مرور الساعة الرابعة، وقد تفقدا بالفعل أفضل سعر لهذا الحذاء وقفت زوجته وقالت: "هيا بنا نعد للمنزل سآتي لاحقًا لشرائه"، وهنا كاد رضا أن يصاب بسكتة قلبية، "لماذا؟ ها لماذا؟ بعد كل هذا المشي!".

فردت زوجته بحرقة وانفعال: "لقد سمعت من بعض الفتيات على فيسبوك أن هناك محلًا كبيرًا في آخر شارعنا يقوم بعمل تصفيات، وربما أجد الحذاء نفسه أو أفضل منه بسعر أقل هناك".

عندها قفز رضا من الدور الخامس للمول ومات منتحرًا، وبعد أيام من وفاته عادت زوجته وقامت بشراء الحذاء من أول محل رأته فيه؛ لأنه كان الأفضل من بين جميع الاختيارات.

في رأيك.. من صاحب الحق هنا؟

هل هناك أحد على صواب؟

أم هما الاثنان على صواب؟

ولكن قبل أن تجيب دعنا نذهب في رحلة علمية صغيرة، علماء النفس قاموا

بتحديد نوعين من الناس عندما نقوم بالاختيار، النوع الأول: صاحب عقلية الاكتفاء والرضا – Satisficer، والنوع الثاني: صاحب عقلية البحث عن الزيادة – Maximizer.

أصحاب عقلية الاكتفاء والرضا – Satisficers

دكتور هيربيرت سيمون الحاصل على جائزة نوبل في الاقتصاد، هو أول من قام باستخدام هذا المصطلح "Satisficer"

وهو يجمع بين كلمتين (الرضا Satisfaction والاكتفاء Sufficing).

أصحاب هذه العقلية يقومون بوضع معايير لما يريدون، تتسم هذه المعايير بالواقعية وتغطية الاحتياجات، سواء كانت احتياجات ضرورية أم ترفيهية، ثم يقومون بالبحث داخل الواقع عن اختيار يغطي هذه المعايير، ومع أول فرصة يجد فيها معاييره يقوم باتخاذ القرار.

أصحاب عقلية البحث عن الزيادة – Maximizers

هم أشخاص يبحثون عن أفضل فائدة يمكن الحصول عليها، مهما كلف الأمر. وذلك قد يجعلهم دائمًا في حالة البحث المستمر عمَّا هو أفضل ممَّا لديهم الآن، وهذه كانت عقلية الزوجة، رأيت حذاءً جيدًا ولكن ربما يوجد آخر أفضل في المحل القادم، وعندما وجدت أفضل حذاء بدأت تفكر هل من الممكن أن نجده أرخص في محل آخر؟ وتستمر الرحلة!

إذا أردت أن تسألني أيهما أفضل؟

أعتقد لكلٍّ منهما مميزاته وعيوبه.

الأول: قد يريح باله وعقله من جهد كبير، ولكن أيضًا قد يضيع على نفسه فرصًا كبيرة، فليس كل اختيارات الحياة شراء حذاء!

فربما يضيع على نفسه فرصة استثمار كبيرة أو انتقال إلى وظيفة كانت ستغير حياته، وبعد فترة عندما يقع في ضيق وينظر إلى الماضي يقول: "يا ليتني بحثت عن فرصة أفضل".

الثاني: قد يحصل على بعض المميزات ولكن قد يضيع الكثير من الفرص أيضًا، ومن ملاحظات علماء النفس ذكروا أن هذا النوع يعاني باستمرار من "عدم الرضا"؛ لأنه دائمًا يشعر بأنه فاته شيء أفضل.

فمن أشهر المواقف التي يتضرر فيها أصحاب هذه العقلية هي الزواج!

فكلما قابل شخصًا يعجبه يقول: "لا لا هناك أجمل، أو هناك أذكى، أو.. أو.. أو"، فإما يتأخر كثيرًا في الزواج أو لا يتزوج أصلًا، أو يتزوج وبداخله لا يزال يبحث خارجًا عن الاختيار الأفضل الذي فوته.

أيضًا في كثير من الأحيان يجد الإنسان أن أول اختيار قابله كان الأفضل فعلًا، بعد كل هذا العناء، وأحيانًا يتمنى لو أنه قام بالاختيار من أول لحظة.

أصحاب هذه العقلية قد يقعون في مصيدة الحصول على أشياء لا يحتاجونها، فتجد أنه أضاف مبلغًا كبيرًا من المال للحصول على منتج أفضل مليء بالمزايا، ولكن عندما يراجع نفسه بعد الشراء يكتشف أنه لم يكن يريد هذه المزايا وأنه لم يستخدمها إلا مرة أو اثنتين.

وهذا ما يقوم باستغلاله الكثير من الشركات في حملات الدعاية، فتظل تعرض لك مزايا كثيرة جدًّا لتبرر لك هذا الثمن الباهظ، وفي النهاية أنت فقط ستستخدم ٥٠٪ من هذه المزايا، وكان من الممكن أن توفر نصف مالك.

إذًا ما الحل؟

الحل من وجهة نظري هو الاتزان بين النوعين، هذه فلسفتي في الحياة الآن.


جربها

اصنع معاييرك بعناية، اجتهد وخذ وقتك في صناعة تلك المعايير، اختَر معايير واقعية وجيدة تليق بك وبحياتك، ثم تحول إلى عقلية الرضا والاكتفاء، واحصل على أول شيء يناسب هذه المعايير، وبين كل حين وآخر قم بزيارة تلك المعايير وجددها أو أبقِ عليها، هكذا تكون جمعت بين الفضلين.



كبسولة

تعدد الاختيارات نعمة، ولكن كثرتها نقمة تؤدي إلى إرهاق نفسي واهتزاز في ثقتك ورضاك عن قراراتك.



من جمال الاختيار في الإسلام هو أنك تستطيع أن تستشير العليم الحكيم سبحانه وتعالى من خلال صلاة الاستخارة، وخلال ركعتي الاستخارة ودعائهما أنت تتخلص من حولك وقوتك وقدرتك على معرفة الأفضل والأخيَر، وتقول لله سبحانه وتعالى اختر لي فأنا لا أحسن الاختيار، ثم أرضِني بما اخترته لي.

عندها يحدث ما يحدث وتختار ما تختار، فلا تندم أبدًا لأنك تعلم أن هذا الاختيار تم باستعانتك بالله سبحانه وتعالى.

٧- اختَر أصدقاءك

"أرني أصدقاءك وسأريك مستقبلك".

"أنت متوسط أكثر خمسة أشخاص تقضي معهم وقتك!".

وفوقهم كلام رسول الله-صلى الله عليه وسلم-: إِنَّما مَثَلُ الجلِيس الصَّالِحِ وَجَلِيسِ السُّوءِ: كَحَامِلِ المِسْكِ، وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحامِلُ المِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، ونَافِخُ الكِيرِ إِمَّا أَن يَحْرِقَ ثِيابَكَ، وإمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا مُنْتِنَةً.

دائمًا ما سنجد كلامًا عن الأصدقاء، سواء من خبراء ريادة الأعمال أو المحفزين أو المدربين أو علماء النفس، وأيضًا عندما تذهب للجانب الروحاني ستجد من كلام النبي-صلى الله عليه وسلم- وأكثر في حياته وتفاصيلها من معاملات مع

أصحابه، وكما ذكرنا من قبل عن صداقته-صلى الله عليه وسلم- مع سيدنا أبو بكر الصديق وسيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنهما.

وستجد أن الله سبحانه وتعالى يحدثنا في سورة الفرقان يخبرنا عن يوم القيامة:

" وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَىٰ يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً (٢٧)

يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلانًا خَلِيلاً".

وهذا أكبر دليل على أهمية الأصدقاء وأهمية اختيارك لمن تقضي وقتك معهم، وهذا التأثير لا ينحصر في تحقيق الإنجازات أو التقدم في العبادات، فهو أيضًا يؤثر في صحتك النفسية وراحتها.

كيف يمكن للأصدقاء أن يؤثروا على صحتك النفسية؟

تقول الأبحاث التي قامت بها باربرا فريدريكسون إن مقابل كل شعور سلبي تختبره تحتاج إلى اختبار ثلاثة مشاعر إيجابية لكي تحصل على توازن نفسي، وهذا ما يسمى بنسبة ٣ : ١ للإيجابية – Positivity ratio 3 : 1.

فالأحداث والمشاعر السلبية دائمًا ما تترك أثرًا أكبر بداخلنا، ولذلك أريدك أن تنظر جيدًا على أقرب أصدقائك وأكثر من تقضي وقتك بصحبتهم، هل تأثيرهم النفسي عليك يصنع شيئًا من الاتزان (٣ : ١)؟

بعد مكالمتك أو جلستك معهم كيف تشعر؟

هل أنت سعيد؟ محفَّز؟ لديك أمل؟ تشعر بالدعم والاحتواء؟ شعرت ببعض المتعة والسلامة النفسية وأعدت شحن بطارياتك؟

أم أنك مُحبط ومتشائم، أو محمَّل بالهموم وتكره الحياة؟

بالمناسبة هذا لا يعني أنه ليس عليك أن تساند أصدقاءك وأصحابك في حزنهم وشدائد الحياة، ولكن هناك من يساعدك أن تساعده وهناك من يستنزفك ولا يدع لك فرصة لتساعده، لأنه يريد أن يظل في هذا المكان إلى الأبد "الضحية".

أريدك أن تقوم بهذا التدريب

قم بملء هذه النماذج بأكثر ١٠ أشخاص تتعامل معهم في حياتك اليومية.

بطاقة تعريف

الاسم:

التـأثير	يؤثر على	دعم
○ قوي	○ جسدي	○ داعم قوي
○ متوسط	○ عقلي	○ داعم
○ ضعيف	○ روحي	○ محايد
		○ محبط

الأفكار التي يسببها	المشاعر التي يسببها	أكثر ٥ مشاعر يسببها
○ أفكار سلبية	○ إيجابية	
○ أفكار إيجابية	○ سلبية	

الآن انظر جيدًا وتأمل محيطك دون حسابات متعلقة بأشخاص.

راقب وتدبر المدخلات من حولك، هل تعطيك ما تحتاج؟

هل تؤثر عليك بالشكل الذي تريده؟

هل تحتاج لمراجعة اختياراتك بخصوص من تقضي وقتك معهم؟

هل تحتاج لتراجع كيفية تعاملك مع بعض الناس لتحافظ على مشاعر معينة أو اختبار مشاعر أخرى؟

ستجد هنا نموذجًا للوحة يمكنك طباعتها والقيام بالتدريب كل فترة لتتابع انعكاس تأثير من حولك على جودة حياتك.



اختَر رفيق الرحلة

جميعنا لديه أهل، أقارب، معارف، أصدقاء، ولكن هناك رفيق!

شخص يمشي معك الطريق عن قرب، يعيش معك الهزائم قبل الانتصارات.

شخص لا تشعر بالوحدة وأنت معه وأيضًا تشعر أنك لا تزال تجلس مع نفسك بكل راحة!

شخص لا تشعر بالوحدة لمجرد وجوده في حياتك.

فلا شيء أصعب من أن تمشي الطريق وحدك!

ولا شيء أصعب من أن تمشي الطريق وهناك من يتعلق بقدمك ويعوق تقدمك.

ولا شيء أجمل من أن تمشي الطريق وهناك من كتفه في كتفك.

وهناك من يسند ظهرك ويقويه.

وهناك من يصحح طريقك إذا ضللت.

وهناك من يؤنس وحدتك.

فالرفيق الطيب من أكبر أسباب الراحة والنجاح في الدنيا أو الفشل والشقاء والتعاسة.

هذا الرفيق رزق من الله سبحانه وتعالى، فاختَر هذا الرفيق بعناية واهتمام شديد، وتذكر أنك قد تمشي وحدك كثيرًا إلى أن تجد هذا الرفيق.

ملحوظة

هذا الرفيق قد يكون زوجة أو أختًا أو أخًا أو صديقًا، الرفيق لا يقتصر فقط على الأصدقاء.

٨- ثِق في الخبير



قصة

عم مصطفى رجل في أواخر الأربعينيات يحمل شنطة بها ٢٠٠ ألف جنيه، ويتجه إلى أحد محلات الذهب. عند الباب قابل رجلاً في بداية الثلاثينيات لا يظهر عليه الفقر أو الغِنى، اعتدل هذا الرجل وسأل عم مصطفى: "ماذا تفعل هنا يا والدي؟"

فرد عليه: "هذا كل ما أملك من رحلتي في الحياة، جئت أستثمره في الذهب".

فقال له الرجل بأداء متفلسف: "هذا ليس أفضل وقت للاستثمار في الذهب، لا تشترِ الآن".

تعجب عم مصطفى: "يا بني أتعمل هنا وتطلب مني ألا أشتري؟"

رد الرجل متبسمًا: "لا، أنا لا أعمل هنا أصلًا".

فسرعان ما تغير وجه عم مصطفى وأزاحه من طريقه وهو يقول: "ابتعد عن طريقي، من أنت لتقول لي ماذا يجب عليَّ أن أفعل!".

وبالفعل دخل الرجل الطيب واشترى بكل ما يملك ذهبًا وعاد إلى بيته، وبعد مرور ٦ أشهر يستيقظ عم مصطفى على خبر انخفاض سعر الذهب بشدة لم يشهدها السوق منذ سنوات.

فهمَّ مسرعًا إلى حاسوبه وبدأ بحساب الخسارة فوجد أنه خسر أكثر من ربع المال!

وتلقائيًّا بحث في جوجل "سبب انخفاض سعر الذهب"، وإذا بها مقالة في أكبر جرائد الدولة بعنوان: "الخبير الاقتصادي إبراهيم عسوي السمالوطي ابن عسوي السمالوطي أكبر تاجر ذهب في الشرق الأوسط، يشرح سبب انخفاض أسعار الذهب".

فتح عم مصطفى المقال بسرعة، وإذا بصورة هذا الرجل الذي قابله على باب محل الذهب!

وسرعان ما بدأ يلوم نفسه "لو كنت سمعت كلام الخبير".

بعد دقائق وعندما هدأ نبض قلبه قام بالبحث عن مكتب إبراهيم السمالوطي وذهب إليه، وبالفعل كان مكتب الخبير بجانب محل الذهب.

دخل عم مصطفى وقال للسمالوطي: "لماذا لم تخبرني بأنك خبير اقتصادي؟".

فأجاب الرجل في هدوء: "لم أرد أن أتكبر عليك، رأيتك تحمل "شقى عمرك" فنصحتك لوجه الله ولم تستمع لي".

لم يجد عم مصطفى ما يقوله فسأله: "ماذا عليَّ أن أفعل الآن؟".

أجابه الخبير: "قم ببيع الذهب حالًا، الانخفاض مستمر وقد تخسر نصف مالك".

شكره عم مصطفى وذهب فورًا لبيع الذهب، ولم تمر أسابيع قليلة وفزع الرجل بخبر ارتفاع سعر الذهب ٢٠٠٪!

عندها ذهب يجري على مكتب الخبير وهو يصرخ "السمالوطي خرب بيتي.. السمالوطي خرب بيتي".

وعندما دخل عليه صرخ في وجهه: "قلت لي بِع فورًا.. انظر ماذا حدث".

رد عليه الخبير بكل أسف قائلًا: "والله يا والدي أخبرتك ما تقوله الإحصائيات، لم أكن أعلم أن هذا التغيير المفاجئ سيحدث، فنحن الخبراء نقوم بحساباتنا بناء على الإحصائيات والمعلومات، ولكننا لا نعلم الغيب، وفي النهاية كلنا بشر قد نصيب أحيانًا ونخطئ أحيانًا".

فسكت عم مصطفى وعاد إلى بيته حزينًا مكسور الجناح.

النهاية.



نحن البشر نحب أن نتبع كلام الخبراء، نأخذ كلامهم بثقة تامة حتى وإن كنا نعلم أنهم بشر يصيبون ويخطئون، ولكن فكرة أن هذه المعلومة جاءت من خبير تطمئننا دائمًا.

فتجد شابًا تخبره أمه أن الطقس سيكون شديد البرودة في الخارج وتنصحه أن يرتدي ملابس أثقل، فلا يكترث وينزل كما هو. ولكن لو كانت هذه النصيحة من أحد خبراء ناسا الذي يقول إن بلده ستمر بعاصفة قوية، سيقوم بارتداء دولابه كاملًا.

دائمًا ما يضع ثقل قائل الكلام معنى وهيبة ومصداقية كبيرة لما يقوله، فربما يقول أحدهم كلامًا جيدًا ولكن لا يأخذه أحد على محمل الجد؛ لأنه غير معروف، أو ليس لديه ما يثبت أنه خبير في هذا الأمر!



أنا الآن سأخبرك ببضع كلمات وأقول لك إن قائلها هو العليم الخبير، هو رب الكون كله. أريدك أن تحاول أن تستوعب وتتدبر عظمة الله سبحانه وتعالى قبل أن تدخل هذه الكلمات إلى قلبك!

استشعر أن قائل هذه الكلمات هو الله الخالق سبحانه وبحمده.

يعلم كل كبيرة وصغيرة تحدث في هذا الكون.

يسمع دبيب النمل ويسمع ما يدور بعقلك.

يرزق الطير في السماء.

بإرادته يقول للشيء كن فيكون.

استشعر أن كل ما تراه بعينك وتسمعه بأذنك وتلمسه بيدك وتشمه بأنفك وتتذوقه بفمك... من صنعه!

تدبرت؟!

هو الله لا إله إلا هو.

يقول لك: "وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ"

ألا تكفيك؟!

بلى والله تكفيني.. ولو رأيت العالم يتساقط من حولي.

فمن تعلق بالله لا يسقط أبدًا.



كبسولة

ثق في الخبير، الذي بشّرك بالفرج، وأن لكل عسر يسرًا يحاربه حتى ينتهي، فمهما كانت الصعاب حولك تمسك بثقتك في الله، فهي الحبل الوحيد الذي لا ينقطع ولا يسقط أصحابه!

٩ - كن قويًا!

هناك صراع مؤخرًا يحدث في الساحة النفسية أريد أن أطرحه للنقاش في هذه الاستراحة.

لقد تألم المجتمع بما يكفي من النصائح الدينية لأصحاب المشاكل النفسية، سواء مرضيَّة أو مجرد عقبات، فللأسف أصحاب التدين السطحي قد ينصحون الناس أحيانًا بتجنب العلاج النفسي والاكتفاء بالصلاة والصيام والاستغفار، وكلما تكلم أحد عن مشكلة نفسية قاموا بتذكيره أن هذا هو نتاج تقصيره في دينه وفي حق عباداته.

وبعد فترة خرجت ثورة توعية تصرخ أن الأمراض النفسية والمشاكل النفسية قد تكون بسبب خلل عضوي داخل الجسم، أو بسبب فكرة خاطئة أو طريقة غير صحيحة في التعامل مع الحياة.

ولكن هذه الثورة لم تكن متزنة في دعوتها، فخرج من خلفها جيل يقول لك: "لا تقل لي صلِ"، "لا تقل لي استغفر".

كفاك جهل ورجعية!

وبشكل ما بدأت تتعقد أمور هي في الأصل بسيطة جدًّا، فدعنا نحللها معًا.

أنا أجد أن هناك شِقَّان يجب أن نفصلهما أولًا لكي نرى بوضوح:

١ - الأمراض النفسية.

٢ - الضيق النفسي مع صعوبات الحياة.

الأمراض النفسية:

باختصار شديد هي اضطراب في الشخصية يؤثر على شعور وسلوك الشخص وقدرته على التكيف مع المجتمع من حوله، ويعود ذلك إلى خلل في التفاعلات الكيميائية داخل المخ.

وبناءً عليه إذا كان هناك مرض نفسي يحتاج إلى علاج، سواء مع معالج نفسي أو طبيب، فذلك لا يُغني أبدًا عن طلب الشفاء من الله سبحانه وتعالى، فهذا الأصل في كل الأمراض العضوية والنفسية.

نحن نأخذ حبة الدواء ونقول "بسم الله الشافي المعافي"، لكي نذكِّر أنفسنا أن هذا العلاج ليس إلا وسيلة للشفاء.

فنحن نأخذ بالأسباب، لأن ذلك ما أمرنا الله به، وما دون ذلك فهو تواكل ولكن في الحقيقة نحن على يقين أن الشفاء من رب الأسباب.

وذلك ما يقتضيه إيماننا، فكما قال ربنا عزَّ وجل عن لسان سيدنا إبراهيم: "وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ".

وعندما دعا النبي -صلى الله عليه وسلم- للمريض قال: "اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي لاَ شِفَاءَ إِلاَّ شِفَاؤُكَ شِفَاءً لاَ يُغَادِرُ سَقَمًا"، رواه البخاري ومسلم.

فأنا أتعجب دائمًا من سر هذا الخلاف بين الناس، منذ متى وكان الشفاء من الأمراض أصله الدواء والعلاج البشري فقط؟!

فإن كان هذا الكون مسيرًا بأمر الله ولا تسقط ورقة شجرة إلا بإذن من الله.. فهل يُعقل أن يشفى مريض من دونه، سبحانه وبحمده؟!

فإذا رأيت أحدًا يعاني من مرض نفسي، انصحه أن يذهب إلى الطبيب وهو يطرق باب الله سبحانه وتعالى، يسأله بإلحاح أن يكتب له الشفاء على يد هذا الطبيب، وذلك ليس في الأمراض النفسية فقط؛ ولكن في جميع الأمراض.

فلا يجوز أبدًا أن تقول لمريض الكلى أن يتوقف عن غسل كليته في المشفى ويجلس ليتعبد حتى يُشفى، ولا يجوز أن تقول له أن يغسل كليته ولا يسأل الله السلامة والشفاء.



كبسولة

العلاج هو أخذ بالأسباب.

العبادة ميثاق تأكيد أنك تعبد الله الشافي، ورب الأسباب، ولا تعبد الأسباب نفسها.

الضيق النفسي:

هو تراكم للمشاعر السلبية دون تعامل سليم، وذلك يعود لتكرار أخطاء سلوكية أو فكرية أو التعرض لظروف صعبة مع وجود هشاشة نفسية، وقد تؤدي استمرارية هذا الضيق مع سوء التعامل إلى أمراض نفسية.

وبناءً عليه يجب أن نتعلم عن أسباب هذا الضيق؛ لكي نستطيع أن نحدد وضع العبادة والنصائح الدينية من الخلاف.

أنا أرى والله أعلى وأعلم أن أسباب الضيق النفسي متعددة، ولكنها بشكل ما تنحصر بين أسباب دنيوية (ضغوط الحياة وصراعاتها وصدماتها وكل ما يضيق

بصدورنا منها)، وأسباب روحانية (الحسد والعين وكل ما هو من عمل الشيطان وهمزاته).

وكمثل ما سبق من العلاج للأمراض، أجد الفلسفة نفسها لعلاج الضيق والحزن، يجب أن نتعلم كيفية إدارة الحياة، وأن نستفيد من كل العلوم الحديثة التي تساعد المرء أن يتعلم عن الثقة بالنفس وتقدير الذات وكيفية التعامل مع أعباء وضغوطات الحياة، وفنون الإدارة والتواصل الفعَّال، وكل شيء يمكن أن يساعد الإنسان على أن ينجح وتكون له قدرة على مواجهة الحياة بنفسية قوية ومرتاحة.

ولكن أيضًا يجب أن نعلم أن أحد أهم أهداف الشيطان هي "إيقاع الحزن في قلوب المسلمين"، لأنه يعلم كيف يمكن لهذا الحزن أن يخدم هدفه الأعظم؛ وهو تضليل الإنسان وإغوائه بما ينسيه آخرته ويبعده عن ربه.

وقد ذكر النبي -صلى الله عليه وسلم- رؤيا تَحْزين من الشيطان عندما فصَّل أنواع الرؤى: "الرؤيا ثلاث، رؤيا من الله ورؤيا تَحزين من الشيطان ورؤيا ممَّا يحدث به الرجل نفسه في اليقظة فيراه في المنام". (البخاري ٦٤٩٩، ومسلم ٤٢٠٠).

أي أن الشيطان أحيانًا يريك ما يحزنك في منامك، ولعل كلاٌّ منَّا يذكر من رؤياه ما أحزنه، فنحن دائمًا نستعيذ بالله من همزات الشيطان ووساوسه التي تضيِّق على الإنسان صدره، وهذا دليل على اهتمام الشيطان بإدخال الحزن على قلوب العباد.

ولذلك أيضًا كان لنا في كلام النبي -صلى الله عليه وسلم- ما نواجه به هذه الهموم والأحزان:

ما أصاب عبدًا قط همٌّ ولا حزنٌ فقال: اللهم إني عبدُكِ ابنُ عبدِك ابِنُ أمتِك، ناصيتي بيدِك، ماض فيَّ حكمُك، عدلٌ فيّ قضاؤُك، أسألُك اللهمَ بكلِ اسمِ هو لك سميتَ به نفسَكَ، أو أنزلته فِي كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعلَ القرآنَ العظيمَ ربيعَ قلبي، ونورَ صدري، وجلاءَ حزني، وِذهابَ همِّي وغمي، إلا أذهب اللهُ همَّه وغمَّه، وأبدله مكانه فرجًا. قالوا يا رسولَ الله: ألا نتعلمهن؟ قال: بلى ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمَهن.



كبسولة

تعلم مهارات الحياة وكل ما تخرجه العلوم الحديثة لتجنب الضغوطات والهموم والتغلب على الحزن واجب للأخذ بالأسباب، الالتزام بالدعاء والعبادة هو ميثاق إثبات أنك تعبد الله، وأنك تعلم أن انشراح صدرك وجلاء همك بيده سبحانه وتعالى لا في يد مدرب أو مُحاضر أو كتاب أو علم أخرجه عبد من عباد الله.

الوقاية النفسية:

أنا من مُحبي العلم ومن المؤمنين بما يقدمه العلم من إضافة لحياة الإنسان، وهذا مجالي الأساسي في العمل. ولكن أجد من بعض أنصار العلوم ما يختلف مع إيماني ومعتقداتي، فهناك دائمًا من ينحاز للعلم بالكلية وبالتالي ينحاز ١٠٠٪ للتفكير بطريقة دنيوية وفقد الروحانية.

وأنا أجد في الأجيال الحالية من الآثار السلبية لهذا الانحياز، فهناك ظاهرة الهشاشة النفسية التي تنتشر بين الناس، والهشاشة النفسية أن يكون الإنسان ضعيفًا لا يتحمل الضغوط أو الصدمات، كثير القلق، دائم الشكوى.

يفتقد للمرونة النفسية – Resilience.



ومن تحليلي أن العبادة والإيمان هما أشد وأقوى أنواع الوقاية ضد هذه الهشاشة، **فالمؤمن يعلم أن أمره كله خير فلا يحزن إذا أصابه** مكروه لأنه يتذكر قول الله: "وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ".

وإذا أصابه مرض يعلم أن الشفاء من الله، وأن الابتلاء رحمة من الله، وتكفيرًا لذنوبه ورفعًا لدرجاته. وإذا أصابه خير كثير لم يفرح كثيرًا لأنه يعلم أنه أيضًا ابتلاء واختبار وعليه أن يستعينَ بالله لكي يجتازه.

فَأَمَّا الْإِنسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ (١٥) وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ.

وإذا فاته شيء من الدنيا لم يحزن لأنه يعلم أن:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ ۖ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا ۖ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۚ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ.

وإذا أصابته أي مصيبة يعلم:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦).

فهو قوي لا يشكو الله لعباده أبدًا.. فقد تربى على صبر سيدنا يعقوب وأدبه مع الله:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ.

لا يقلقه المستقبل كثيرًا؛ فهو يعلم أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، فقد جف القلم بما هو كائن، فلو أن الخلق كلهم جميعًا أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يقضه الله لك لم يقدروا عليه، وإن أرادوا أن يضروك بشيء لم يقضه الله لك لم يقدروا عليه، واعمل لله بالشكر واليقين واعلم أن في الصبر على ما تكره خيرًا كثيرًا، وأن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرًا.

ولا يحزنه الماضي، ويلوم نفسه عليه؛ لأنه تعلم قول النبي -صلى الله عليه وسلم-:

وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت لكان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن - اللو- تفتح عمل الشيطان.

يأخذ بالأسباب ولا ييأس فهو يعلم أن الله لا يحتاج للأسباب فهو ربها وخالقها وهو على كل شيء قدير.

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَن يَقُولَ لَهُ كُن فَيَكُونُ.

يتعامل مع الحياة برضا وهدوء تام ودائم..

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ.

فكيف لشخص بهذه المعتقدات وهذا اليقين يكون هشًّا نفسيًّا؟

هل من الممكن أن يتعرض أي إنسان إلى مرض نفسي أو ضيق نفسي؟

بالطبع ممكن، ولكن كأي مرض هناك مَن جسده ضعيف ومناعته ضعيفة، فهو أقرب لالتقاط المرض، وهناك من مناعته قوية تتحمل الكثير، ويصعب التقاطه المرض، وحتى إن التقط المؤمن المرض يكون على قلبه هينًا لأنه يعلم.

عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه أنه قال: (يا رسول الله، كيف الصلاح بعد هذه الآية: ((لَيْسَ بِأَمَانِيِّكُمْ وَلا أَمَانِيِّ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ)) [النساء:١٢٣]، فكل سوء جزينا به؟! فقال النبي-صلى الله عليه وسلم-: غفر الله لك يا أبا بكر! ألست تمرض؟! ألست تنصب؟! ألست تحزن؟! ألست تصيبك اللأواء؟! قال: بلى، قال: فهو ما تجزون به)).

روى مسلم في صحيحه عن أبي هريرة قال: لما نزلت من يعمل سوءًا يجز به بلغت من المسلمين مبلغًا شديدًا، فقال رسول الله-صلى الله عليه وسلم-: قاربوا وسددوا ففي كل ما يصاب به المسلم كفارة حتى النكبة ينكبها والشوكة يشاكها.

فالمؤمن لديه نظام إيماني وقائي يساعده على تقبُّل متغيرات الحياة، ويجعل له مناعة ومرونة وقوة نفسية يواجه بها الحياة.



كبسولة

خير وسيلة للحصانة النفسية الإيمان والعلم.

١٠- كلمة السر

"معرفة الله لا تأتي إلا بحب الله".

لا يحدث حب حقيقي إلا بالمعرفة، وهذا قانون للحدود البشرية، أنت لا تستطيع أن تحب شيئًا لا تعلم عنه شيئًا، فبداية حبك لله سبحانه وتعالى هي عندما أخبرك والداك أنه هو من خلقك، وهو من رزقك كل هذه الألعاب، ورزقك هذا الطعام وهذا الملبس، وتربيت على أن كل ما يحدث لك من خير فمنه سبحانه وبحمده، وإذا أردت شيئًا عليك أن تذهب إليه.

نكبر وننسى.. نتعلق بالدنيا وأهلها.. ويستمر النسيان حتى أن نجد أنفسنا "لا نعرف الله حق المعرفة"، وفي هذه اللحظات تبدأ رحلة الضياع والهم.

من أهم قواعد الراحة النفسية أن تعمِّق معرفتك بالخالق سبحانه وتعالى، يجب أن تعلم كيف يُسيِّر الله هذه الدنيا، وكيف يتعامل الله مع عباده،

وكتالوج هذه الدنيا نزل في كتاب الله وسنة نبيه-صلى الله عليه وسلم-.

ولذلك يا صديقي نصيحتي في هذه القاعدة أن تتمسك بكتاب الله، أن تسمع كلامه.. أن تستحضر أن هذه الكلمات هي كلمات قالها الله سبحانه وتعالى، أن تتعرف على الله من خلال معرفة أوامره ونواهيه، ومعرفة قصص الأمم السابقة.

وأيضًا معرفة نفسك، فالقرآن تكلم كثيرًا عن طبيعة الإنسان وطبيعة سلوكه، وماذا يجب على الإنسان أن ينتبه إليه فيما يفعل.

هذا القرآن نزل شفاءً للصدور والعقول:

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ).

فكيف للمظلوم أن يعيش إن لم يكن يعلم أن الله لا يظلم مثقال حبة من خردل!

(وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا ۖ وَإِن كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا ۗ وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ).

وكيف للمذنب أن يتوب إن لم يسمع:

(إِلَّا مَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا).

وكيف للمريض أن يصبر إن لم يكن يعلم عن صبر نبي الله أيوب وكيف جزاه الله بصبره خيرًا:

(وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِن ضُرٍّ ۖ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ).

وكيف للعاصي أن يترك المعصية التي تؤرق حياته إن لم يعلم أن:

(نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٤٩) وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ).

هذه أمثلة بسيطة، ولكن كيف لك أن تعيش في راحة نفسية وأنت لا تعلم شيئًا عن كتالوج الحياة الذي أنزله رب الحياة؟

هذه دعوة للقراءة والسماع والتدبر، وتعلم التفسير وكل شيء. ففي هذا الكتاب العظيم ما يكفيك لكي تعيش بسلام، ولكن إن تعلقت به حق التعلق.

وستجد بعد فترة كم زاد حبك الحقيقي لله سبحانه وتعالى، فأنت الآن تعرفه عن قرب. ومن يعرف الله عن قرب يسلم دائمًا.

ولكن كيف نتكلم عن القرب ولا أدعوك للصلاة؟!

فهذا هو الحبل الأول والحبل الأخير، إذا أردت أن تتقرب إلى الله فعليك بالصلاة، وإذا اختطفتك الدنيا بعيدًا لا تقطع الصلاة، فلا عودة دونها.

نحن نحتاج إلى الصلاة لكي ترتاح قلوبنا، ولكي ترتاح عقولنا، اذهب لله واشْكُ له حالك.

وضع رأسك على الأرض واسجد لرب العالمين.

اسجد ودع دموع عينك تنزل واترك همسات قلبك المكسور تصرخ في باطن الأرض، وهي تعلم أن الله في عرشه فوق السماوات السبع يسمعها.

اسأل الله الراحة، وأنت عبده الذي يعلم أن الله الذي يعبده كما أخبرنا نبيه صلوات الله وسلامه عليه:

"إنَّ ربَّكم حييٌّ كريمٌ يستحي من عبدِه أن يرفعَ إليه يدَيْه فيرُدَّهما خائبتَيْن".



"معرفة الله لا تأتي إلا بحب الله"
المعرفة قرب.. والقرب محبة.
فاللهم ارزقنا معرفة تقرّبنا إليك حتى نُرزَق حبك.

النهاية

"حياة طيبة"

في خلاصة البحث والتدبر حول مفهوم السعادة ومعناها الحقيقي، بعيدًا عن المفاهيم المغلوطة أو التعاريف التجارية المضللة، لم أجد أفضل من "الحياة الطيبة" كتعريف يجمع بين ما تفرضه الحياة علينا بسُننها ومقاديرها، وما نبحث عنه.

فإذا نظرنا لما نتمناه فقط من سعادة، فسنجد أنه لا ينطبق أبدًا على قواعد الحياة، نحن البشر لا نحب الشقاء، والشقاء من سُنن الدنيا، فالراحة الكاملة تأتي فقط في جنة الله.

خلق الله هذه الدنيا يتقلب الإنسان فيها بين العسر واليسر، ولله سبحانه وتعالى حكمة في ذلك، فلا يوجد من يعيشٍ في يسر فقط أو من يعيش في عسر فقط، وهذا ما وعدنا الله في كتابه: "سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا".

لذلك يا صديقي إذا نظرت إلى كلام الله: "**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**".

أنا أسمع هذه الآية كثيرًا، ولكن عندما بدأت في رحلة البحث والدراسة حول السعادة تعجبت؛ "لماذا لم يقل الله حياة سعيدة؟"

وعندما بحثت وجدت أن الله سبحانه وتعالى لم يذكر السعادة إلا مرتين فقط في القرآن:

"يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ".

"وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ".

وعندما قرأت الآيات بدأت تتأكد الفكرة لديَّ، إن هذه السعادة التي نتمناها لا تأتي في الدنيا، لأن الله لم يذكرها في كتابه إلا فيما يخص الآخرة، وعندما

وعدنا سبحانه وتعالى بخير في الدنيا قال: "فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً"، فإذا كان هذا هو المتاح في الدنيا.. دعنا نحاول أن نفهم ما الحياةَ الطيبة؟

فمن أجمل ما قرأته حول هذه النقطة يتلخص في: "**أن تطيب له الدنيا بيسرها وعسرها**"، أي أن يكون هذا الإنسان مرتاحًا نفسيًّا راضيًا بكل ما تأتيه الدنيا لأنه يعلم أنه من رب العالمين.

وهذا الكلام قد يُعيد فتح النقاش حول قضية "كما قلت لك من قبل.. السعادة في الرضا، فلماذا كل هذه الصفحات الطويلة؟**!**".

ولكن دعني أذكرك بما قلنا من قبل.. من السهل أن أقول لك "كان راضيًا"، ولكن من الصعب أن تكون بالفعل راضيًا.

وكيف تكون راضيًا وأنت مُقصِّر؟ فالرضا مع التقصير ليس رضا، ولكن تبلُّد**!**

ولعلنا عندما نعيد قراءة الآية سنجد جوابًا لهذا التساؤل: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا" هذا هو الشرط!





الخلاصة

لم يختلف العلم والإيمان كثيرًا على الحياة الطيبة، فمعظم التدريبات التي يقدمها علم النفس الإيجابي تم التنويه عليها في ديننا، ولكن للأسف نحن لم نتعلم ديننا بعمق كافٍ، فقد اكتفى الناس بالعبادات الظاهرة والصريحة، وأهملنا المعاملات وفلسفة الحياة الإسلامية المتكاملة، التي يمكنك أن تجدها في أوامر الله وسُنة نبيه.

فرسالتي الأخيرة لك أن تتعلم من العلوم الدنيوية جيدًا، ولكن لا تهمل تعلم الدين، فلكي تعمل صالحًا تحتاج أن تفهم الدنيا من منظور العلماء ومن فوقهم رب السماوات!

وفي النهاية ستجد أن كل ما تتعلمه يصبُّ في مفهوم أعمق للحياة، ومراد الله منّا فيها، وكيف نكون على قدر المسئولية التي خلقنا الله بها، وكيف بالفعل نكون من أصحاب العمل الصالح.

رزقني الله وإياك الحياة الطيبة في الدنيا والسعادة الأبدية في الآخرة.

لن أقول وداعًا.. ولكن سأقول: إلى اللقاء في استراحة أخرى.

والآن قبل أن تُنهي رحلتك مع هذا الكتاب اصنع قواعدك العشر للراحة النفسية.

ولا تنسَ أن تشاركنا على #استراحة_نفسية حتى نتعلم جميعًا ونستفيد من منظورك الذي صنعته خلال حياتك وخلال هذه الاستراحة.

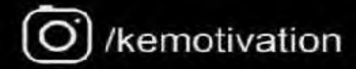
عشر من صنعك

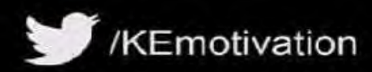
....

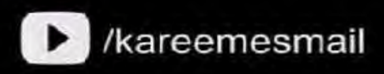
....

....

/KEmotive







استراحة **نفسية**

تشعر بإرهاق؟ أعلم.. لذلك أنت هنا، لأنك مرهق ولا يشعر بك أحد!

إرهاقك مختلف، أنتَ لست مريضًا، ربما تعشي بين الناس بشكل طبيعي، وتذهب للعمل ولا تشكو من شيء،

هذا لأن الإرهاق الذي يؤرق نومك هو إرهاق غير مرئي، إرهاق نفسي!

إرهاق لا يزول بالراحة والإجازات، لا يزول حتى لو استلقيت طوال اليوم في سريرك،

إرهاق يُثقل نفسك ويجعل نبض قلبك مؤلمًا، إرهاق يحتاج إلى استراحة حقيقية، استراحة نفسية، نتوقف فيها سويًا لنرى ماذا يحدث بداخلك وحولك ويؤثر في نفسك،

هل كُتب علينا الشقاء والإرهاق، أم هناك في هذه الدنيا استراحة نفسية يمكننا جميعًا الوصول إليها؟

استراحة نفسية هو كتاب يمزج بين العلم والدين والفلسفة، ليصنع وعيًا جديدًا يقودنا لحياة ذات صحة نفسية أفضل.

كريم إسماعيل، محاضر تعليمي ومتحدث تحفيزي وهو كوتش معتمد من الاتحاد الدولي ICF برتبة ACC، بلغت أعداد حضور محاضراته أكثر من ١٠٠ ألف متعلم، ويتابع محتواه التعليمي أكثر من ٢,٥ مليون مشاهد على شبكات التواصل الاجتماعي، ويعتبر "استراحة نفسية" هو كتابه الأول.



